

# SUOMUSJÄRVEN SISUN SUUNNISTUSJAOSTON TIEDOTUSLEHTI



HUHTIKUU 2004



# Sisällys

Suunnistusjaoston kuulumisia .....	3
Suunnistuspuvut .....	4
Ilmoittautumisohjeet vuodelle 2004 .....	5
Kuntoilu varusmiehenä .....	6
Maurin mietteitä .....	10
Aluemestaruuskisojen tuloksia .....	11
Suunnistusharjoitukset .....	12
Kauden 2004 kilpailukalenteri .....	13
27. Venlojen ja 56. Jukolan viesti .....	15
Ykkössuunnat 2004 .....	18
Vuoden 2004 miesten pääsarjan viesteistä .....	20
Kuntasuunnistus 25.5. Kitulassa .....	23

# Suunnistusjaoston kuulumisia

“Kevät keikkuen tulevi” ja tätä kirjoitellessa alkaa lumet ulkona olla aika vähissä ja toivottavasti tätä lueskellessa jo kokonaan poissa ;-)

Tosin viimeisestä “hankihiihdosta” ei ole kuin muutama päivä, mutta maastopyöräilykausikin on saatu jo avattua. Aika kuraistahan se vielä toki oli, mutta kevät on hienoa aikaa. . .

Alkuvuosi on allekirjoittaneen kohdalla sujunut uusien “haasteiden” merkeissä. Tärkeimpänä Kuusiston suunnistusperheen uusi jäsen, jonka myötä myös prioriteetit on pistetty täysin uuteen uskoon ja tämä tulee luultavasti näkymään myös harrastusrintamalla. Toki lenkillekin on ehtinyt silloin tällöin poiketa, joten eiköhän jossakin vaiheessa uskalla kilpailukauttakin avaamaan, muiden “kova-kuntoisten” joukkoon.

Toisena uutena elementtinä suunnistusjaoston vetovastuu, joka todennäköisesti tulee vaatimaan hieman enemmän keskittymistä ja organisointia tulevaisuudessa, jotta hommat saadaan rullaamaan sujuvammin ja kontrolloidummin. Tässä yhteydessä tuli esim. Maurilta loistava ajatus ns. kehitysryhmän perustamisesta, mutta siitä enemmän tuonnempana kunhan asia etenee.

Tänäkin kautena tulee Sisu totuttuun tapaan vastaamaan suunnistuskilpailujen järjestystehtävistä. Järjestysvuoro kuntasuunnistukselle osui tänä vuonna Sisun kohdalle ja nämä kisat kirmaistaan Kitulassa toukokuun lopussa, tiistaina 25.5. Kilpailunjohtajana toimii Asko Määttänen, ja radoista vastaavat Mauri & Eetu. Kaikkien sisulaisten panosta tullaan taas tarvitsemaan, jottei kisakoneisto yskähtele, joten “kannathan kortesi kekoon”.

Ykkössuunnat pyörivät tänäkin kesänä totuttuun tapaan, joten silläkin saralla puuhaa riittää. Kiskon panos hieman kapeni viime vuodesta, joten Sisu sai kolme lisätapahtumaa järjestettäväkseen. Näin ollen ratamestariharjoittelua on hieman aikaisempaa enemmän tarjolla. Sopii muuten mainiosti myös taitoharjoitteluksi ;-)

>>>

>>>

Eiköhän siinä ollut jo “porinaa” tarpeeksi, joten annetaan palstatilaa muillekin. Toivottavasti talvella on muistettu harjoitella, niin kesällä kulkee kevyemmin. Edelleen, kaikki ideat/ajatukset jaostolle ovat tervetulleita.

Hyvää kevättä, kesää ja hauskoja suunnistuskokemuksia kaikille !

- *Jyrki* -

## Suunnistuspuvut

Tämänhetkinen (13.4.) varastotilanne hintoineen:

<b>Tuote</b>	<b>Jäljellä olevat koot</b>	<b>Hinta</b>
Lyhythihainen paita	XS (2 kpl), M (1 kpl)	35 •
Pitkähihainen paita	XS (1 kpl), M (6 kpl)	35 •
Värivialliset pitkähihaiset	XS (1 kpl), M (3 kpl)	10 •
Housut (keltaiset)	M (1 kpl)	17 •
Housut (mustat)	XS (1 kpl)	17 •
Housut (vihreät)	XS (1 kpl)	17 •
Vanhan mallin paidat	140, XS, S, M	5 •
Vanhan mallin housut	140, 150, 160, XS, S	5 •

Lisäksi varastosta löytyy pipoja Sisun väreissä hintaan 6 •. Kaikkia varastossa olevia tuotteita voi kysellä Merja Sinnelältä (puh (02) 738 1269).

Koska varastossa on jäljellä enää hyvin vähän nykyisen mallin paitoja, tilataan niitä lisää, mikäli löytyy riittävästi halukkaita. Eli jos varastossa ei näytä olevan sen kokoista paitaa jota tarvitsisit, ilmoita siitä Artolle sähköpostilla osoitteeseen arto@suomusjarvensu.fi huhtikuun loppuun mennessä. Jos paitoja tilataan lisää, ei niiden hinta välttämättä ole yllämainittu 35 euroa. Uusia housuja ei enää tilata, koska vastaavia saa helposti muualtakin.

Tuulipukujen tilaustarvetta kartoitetaan syksymmällä.

# Ilmoittautumishjeet vuodelle 2004

## Henkilökohtaiset kilpailut

Henkilökohtaisiin kilpailuihin ilmoittaudutaan Harrille, seuraavilla tavoilla:

- Sähköpostilla, osoitteeseen  
webmaster@suomusjarvensisu.fi tai harri.sinnela@hut.fi
- Sisun sivujen kautta lomakkeella  
(<http://suomusjarvensisu.fi/ilmoittautumiset/kilpailut.html>)
- Puhelimen/tekstiviestin välityksellä, 050-3250701
- Kirjallisesti kilpailuissa yms.

Tulleet ilmoittautumiset (sähköposti, www, puhelin) kuitataan.

Pelissäännöt ovat seuraavat:

Ilmoittautumisen on oltava ehdottomasti perillä viimeistään 48 tuntia ennen kutsussa mainittua takarajaa. Aikaraja on todella ehdoton johtuen siitä, etten voi päivystää koneen ääressä aina viime tingassa, vaan lähetän kootut ilmoittautumiset ajoissa. Jälki-ilmoittautumiset jokainen hoitaa sekä maksaa itse järjestäjien antamien ohjeiden mukaan.

Suunnistusjaosto muistuttaa myös, että aiheettomista poissaoloista kilpailuista, joihin on ilmoittautunut, olisi erittäin suotavaa korvata seuralle ilmoittautumismaksu, SOP 544103-56132, ilman että asiasta pitää alkaa henkilökohtaisesti huomauttelemaan. Ilmoittautumisen voi myös perua, ennen kuin se on minulta eteenpäin lähtenyt, tällöin luonnollisesti ilman kuluja.

## Viestit

Viesteissä ilmoittautumiset hoidetaan seuraavasti:

Suurissa viestikilpailuissa (Salon Seudun Rastiviesti, Jukolan & Venlojen viesti, 25Manna, Halikko-viesti) ilmoittautumiset samalla tavalla kuin henkilökohtaisiin kilpailuihin.

>>>

>>>

Muihin viesteihin ilmoittajalle ilmoitetaan vain koko joukkue. Joukkueet puolestaan kasaavat seuraavat vastuuhenkilöt:

Nuoret: Eetu

H21-40: Kimmo & Visa

H45->: Jouko V

D21-40: Tiina

D45-55: Pirjo

D60->: Seija

## **Osanottomaksuista**

Seura maksaa kaikki osanottomaksut lukuun ottamatta seuraavia poikkeuksia:

- Ulkomaiset henkilökohtaiset kilpailut
- Suomen rastiviikot H/D 21 ja vanhemmat (seura siis maksaa alle 20-vuotiaiden maksut).

Lisäksi Jukolan bussimatkasta sekä matkoista Ruotsissa järjestettäviin viesteihin peritään omavastuuosuus kaikilta muilta paitsi alle 20-vuotiailta joukkueen jäseniltä.

Mahdollisista muutoksissa ohjeissa ilmoitetaan seuran nettisivuilla.

*Harri*

## **Kuntoilu varusmiehenä**

Oli synkkä ja lähes myrskyinen aamu. Maanantai 12.1. oli koittanut, mikä tiesi yli tuhannelle nuorelle siirtymistä enemmän tai vähemmän innokkaana Säkylän suuntaan. Säkylässä sijaitseva Porin Prikaati oli myös minun, tulevan alokas Sinnelän, suuntana. "Maan suurin kuntokoulu", kuten Puolustusvoimat itseään kuvaava, odotti vähintään 180 aamun voimin.

>>>

>>>

Minut sijoitettiin “kuninkaalliseen kolmanteen taistelujääkärikomppaniaan”, tuttavallisemmin vain 3. JK:hon. Tähän asti urheilijoiden mahdollisuuksista jatkaa harjoitteluaan intissä oli liikkunut niin monipuolista tarinaa, että yksikään alokas ei osannut sanoa tarkasti, miten kuntoaan voisi pitää yllä. Heti alussa kävi kuitenkin selväksi, että jokaisella oli mahdollisuus pitää kunnostaan juuri niin hyvää huolta kuin tahtoi. Selvisi muun muassa, että komppaniassa oli jopa yksi joukkue tarkoitettu SM-tason urheilijoille. Muillakaan ei tilanne ollut huono: Jo maanantai-iltana tuvassamme muutama jääkiekkoilija täytti ahkerana urheiluvapaanomuksia.

Ainakin 3. JK:ssa urheiluvapaan saamiseksi edellytetään kuulumista rekisteröityyn seuraan ja valmentajan toimittamaa harjoitussuunnitelmaa. Tämän lisäksi on olemassa pykälä, jonka mukaan urheiluvapaan saaminen vaatii keskivertoa parempaa palvelusta. Komppanianpäällikkö joko hylkää tai hyväksyy sellaisenaan tai muutettuna urheiluvapaan valmentajan toimittaman harjoitussuunnitelman sekä komppanian päiväohjelman perusteella. Yleisimmin urheiluvapaita kahdeksan viikon peruskoulutuskaudella hakivat jääkiekkoilijat ja muut joukkuelajien harrastajat.

Myös yksilölajien harrastajilla on aivan yhtäläiset mahdollisuudet saada urheiluvapaita, jota voi saada myös varuskunnan alueella tapahtuvaa kuntoilua varten. Porin Prikaati tarjoaa tähän tarkoitukseen muun muassa pitkän latuverkoston, paljon juoksukuntoisia teitä ja upean kangasmaaston, uimahallin sekä hiljattain uudistetun kuntosalin. Urheiluvapaan lisäksi on mahdollista saada komennus esimerkiksi johonkin kilpailuun. Urheiluvapailta on tosin myös varjo puolia: etenkin jääkiekkoilijoilla paluu kasarmille venyi lähes poikkeuksetta niin pitkälle, että muut olivat jo nukkumassa.

Urheiluvapaiden lisäksi Porin Prikaatissa on urheilijoille tarjolla lajivalmennusryhmiä. Toistaiseksi en niistä juurikaan tiedä mitään. Ainakin hiihtäjille on ollut toiminnassa oma lajivalmennusryhmänsä sekä ainakin ennen myös suunnistajille on ollut omansa. Muitakin ryhmiä lienee, mutta niistä en vielä tiedä.

>>>

>>>

Tavallisen sotilaallisiin asioihin keskittyvän koulutuksen lisäksi päiväohjelmasta saattaa löytyä myös liikuntakoulutusta. Tämä ei tarkoita pelkkää juoksemista, vaan kyseisen koulutuksen tarkoituksena on saada varusmiesten kunto kohoamaan myös hieman muilla tavoilla, kuten pelaamalla ultimatea tai suksijalkapalloa (, joka on kieltämättä varsin mielenkiintoinen laji. . . ). Perinteiset liikuntamuodot, kuten hiihto, voimistelu ja uinti, ovat myös olleet edustettuna liikuntakoulutuksen yhteydessä.

3. JK:ssa on tänä vuonna ollut muista komppanioista poiketen pakollisena lihaskuntosuoritteiden teko viikoittain. Ensimmäisillä viikoilla tämä saattoi tarkoittaa esimerkiksi 50 vatsalihasliikettä, 50 punnerrusta, 50 selkälihasliikettä, 50 syväkyykyä sekä 30 leuanvetoa. Määrät kuitenkin nousivat joka viikko, joten kesäkuun loppupuolella suorituksia on aivan riittävästi kenelle tahansa.

Mutta entä sitten se itse palvelus? Lähes kaikki jo reservissä olevat entiset varusmiehet muistavat aina mainita, kuinka heidän aikanaan palvelus on ollut paljon rankempaa kuin nykyään. Näitä juttuja lienee liikkunut koko Puolustusvoimien historian ajan, joten asiaan perehtymätön voisi luulla nykyisen varusmiespalveluksen olevan lähinnä nukkumista luksus-luokan lepokodissa. Aivan näin ei asia ole vaan taistelukoulutusta on peruskoulutuskaudesta lähtien aivan riittävästi eikä kyseessä ole pelkkää poterossa istumista. Puolen metrin lumihanki, täysi taisteluväri ja mahdollisesti vielä kaasunaamari antoivat alikersanteille paljon mahdollisuuksia koulutuksessa. Kokonaisuutena kuitenkin peruskoulutuskauden rasittavuus ei ollut mitenkään liian suurta. Suurin syy tähän lienee se, että varusmiesten joukossa on paljon todella surkeassa fyysisessä kunnossa olevia sotilaanalkuja, joiden ei kuitenkaan haluta keskeyttävän palvelustaan.

Peruskoulutuskauden jälkeen siirryin AuK I –kurssille, tarkemmin sanottuna jääkäriosaston jääkärilinjalle. Samalla koulutuksen fyysisuus nousi varsin selvästi. Jääkäriryhmän perustoimintoja, hyökkäystä ja puolustukseen ryhmittymistä, on tähän mennessä harjoiteltu vähintäänkin riittävästi. Muun muassa eteenpäin syöksyminen, aseisiin täydellä vauhdilla ryömiminen sekä avojonosta avoriviin ja takaisin juokseminen taisteluväriyksessä umpihangessa ovat pidemmän päälle sellaista touhua, jossa kunnan luulisi kohoavan.

>>>



>>>

Tuorein ja rasittavin (eikä vähiten henkisesti) omakohtainen kokemukseni on erään riittävän pitkän ja paikoitellen varsin tiheään ojitetun suoalueen ylitys taisteluväestöksessä täyspakkauksen ja polkupyörän kanssa. Etenemistä vaikeuttivat etenkin hankala lumitilanne ja jatkuva ojien ylittäminen. Kertaalleen tuli myös tutustuttua “hieman” viileähkөөn turpeen ja veden yhdistelmään pudottuani jään lävitse. Kaverit saivat sitten revittyä minut ylös ilmaisesta mutakylvystäni.

Jos päivän palvelus ei ole tuntunut liian rasittavalta, voi illalla vapaa-ajalla lähteä vielä lenkille, uimaan tai vaikkapa puntteja nostelemaan kuntosalille. Peruskoulutuskaudella 3. JK:ssa tilanne oli hieman huonompi, sillä ruokailusta tultiin vasta seitsemän jälkeen, ja vapaa-aika, silloin kun sitä oli, kesti normaalisti puoli kahdeksasta puoli yhdeksään. Harva viitsi lähteä välittömästi tukevan päivällisen jälkeen harrastamaan liikuntaa. Nyt AuK:ssa vapaa-aikaa on ollut enemmän, ja jopa minut on voinut nähdä muutaman kerran lenkillä. Suurin kuntoilu rajoittava tekijä on nimeltään Sotilaskoti, joka päivän palveluksen jälkeen halpoine hintoineen houkuttelee varsin suurta osaa varusmiehistä.

Omalta osaltani voin siis sanoa, että ainakin jääkärien koulutuksessa on saanut liikkua aivan tarpeeksi. Ja kuten mainittua, palveluksen ohessa on mahdollista harrastaa liikuntaa niin paljon kuin vain haluaa. Itselläni on kuntoilu jäänyt tois-  
taiseksi luvattoman vähäiseksi, joten pientä ryhdistäytymistä pitäisi kokeilla. Kotiutumiseni on vasta ensi vuoden puolella, joten en varmaan ole kovinkaan aktiivisesti mukana suunnistustouhuissa tänäkään vuonna.

Onnea, liikunnaniloa sekä menestystä tälle vuodelle toivottaen:

*Arto*

# Maurin mietteitä

## Masennusta .. uutta toivoa .. kiitos .. onnea ..

Talven runsaat lumet sulavat, on odotetun kesäsuunnistuksen aika. Talvi oli todella mainio talviurheilulle, toivottavasti käytit tilaisuutta hyväksesi. Ainakin jotkut käyttivät, sen ovat tuloksetkin kertoneet aivan valtakunnallisesti, suunnistajamme kun talvella edustavat eri seuroja mm. PePe, LoJa, SoE, Usk.urh.

Jaostomme puheenjohtajuuden otti vastaan tuore isä Jyrki. Hommia on tasailtu, myös jaoston ulkopuolelle. Omana alueenani olen luvannut hoitaa matkoihin liittyviä asioita sekä todella mielelläni autan nuorten asioissa. "Nuoret uskokaa itseenne. Sisu kyllä tukee teitä, pyytäkää neuvoja ja kertokaa huolista."

Sisun porukkaan on liittynyt myös uusia kasvoja: Tervetuloa Rami, Tuomo, Aarre ja Matti. Ainakin nämä vahvistukset ovat tulleet.

Koska tehtäviä on jaettu ja Sisun sivut toimivat mainiosti tiedottajana, ei tässä kummempia. Hyvää suunnistuskautta, nähdään mm. kuntorasteilla, SSRV:ssä, kuntasuunnistuksessa, Jukolassa, Nuori-suunta -kisoissa, 43-Kavlenissa, 25mannassa, Halikko-viestissä, SM- ja Am-kisoissa ja tietysti Riston Hölkässä, siellä kaikki!

*Mauri*



# Aluemestaruuskisojen tuloksia

## AM-hiihtosuunnistuskilpailut 7. - 8.2.2004, Janakkala

Henkilökohtainen kilpailu:

H21A	H50	H60
3. Hakala Rauno	3. Kataja Lasse	4. Visa Rauno
	5. Kallio Lasse	
	7. Sinnelä Mauri	

H45	H55	D50
2. Laaksonen Lasse	4. Mäkirinne Matti	1. Karvonen Pirjo
	8. Visa Jouko	

Viesti:

H45  
2. Suomensjärven Sisu (Laaksonen Lasse, Kataja Lasse, Kallio Lasse)

H50  
1. Suomensjärven Sisu (Ahola Pentti, Sinnelä Mauri, Karvonen Raimo)

H55  
2. Suomensjärven Sisu (Visa Rauno, Mäkirinne Matti, Visa Jouko)

## AM-latusuunnistus 22.2.2004, Somero

H35	D50	D65
3. Yliluikki Matti	2. Karvonen Pirjo	1. Määttänen Seija

H50	D55	D17-20
2. Sinnelä Mauri	2. Laaksonen Raili	1. Jääskeläinen Kaisa
6. Kallio Lasse		

H55	D60	D16
2. Kataja Lasse	1. Tulokas Tuula	1. Jääskeläinen Paula

H60  
2. Karvonen Raimo  
9. Laaksonen Tauno

# Suunnistusharjoitukset

Kauden harjoitukset alkavat tiistaina 20.4. kello 18.00 rastinottoharjoituksella Kollinummen maastossa. Harjoitukset on suunnattu nuorille suunnistajille taitotason kehittämiseen. Harjoituksissa on yleensä 2 tai 3 ratavaihtoehtoa, jotka ovat kaikki suunnistuksellisesti vaativia. Harjoitukset ovat avoimia kaikille alueen nuorille ja nuorenmielisille, jotka haluavat kehittää suunnistustaitojaan. Tarkemmat tiedot harjoitusten pitopaikasta, ohjelmasta ja muista tiedoista ilmoitetaan Suomensjärven Sisun nettisivulla ilmoitustaululla. Osassa harjoituksista voidaan pyytää ennakkoilmoittautumista vuorokautta ennen harjoitusta, jotta voidaan tulostaa jokaiselle henkilökohtainen rata.

Tervetuloa kehittymään!

*Visa Koponen*

## Kevään 2004 Harjoituskalenteri

Päivä	Harjoituksen aihe	Paikka	Vetäjä
Ti 20.4.	Rastinotto	Kollinummi	Visa
Ti 27.4.	Käyrä-sinikartta	Kruusila	Visa
Ti 4.5.	Testijuoksu	Sisumaja	Eetu
Ti 1.5.	Sprintti-harjoitus	Suomensjärven koulu	Eetu
Ti 18.5.	Rastiviesti		PR
Ti 25.5.	Kuntasuunnistus		SuSi
Ti 1.6.	Käyräkartta	Sisumaja	Eetu
Ti 8.6.	Viestiharjoitus	Inkere	Visa
Ke 16.6.	Harju-/suppakartta	Kiikala	Visa

# Kauden 2004 kilpailukalenteri

## Henkilökohtaisia kilpailuja:

- 24.4. Fiskarin Urheilijat -47, Ruukkirastit (Pohja)  
25.4. Tuusulan Voima-Veikot, Vappurastit (Tuusula)
- 1.5. OK Orient, FinnSpring (Pernaja)  
8.5. Turun Metsänkävijät, AM-pika  
8.-9.5. Rastikarhut, Karhurastit (Pori)  
8.-9.5. Riihimäen Suunnistajat, Uudenmaan rastipäivät (Loppi)  
9.5. Auran Vannas, AM-pitkä matka  
15.5. Karkki-Rasti, Karkki-rastit (Karkkila)  
16.5. Piikkiön Kehitys, Kansallinen (Piikkiö)  
20.5. Hiidenkiertäjät, PRISMA-rastit (Lohja)
- 22.5. SK Vuoksi, SM-pitkä matka (Muuramäki)**  
25.5. Suomensjärven Sisu, kuntasuunnistus (Suomensjärvi)
- 30.5. Kangasala SK, SM-sprintti (Kangasala)**
- 6.6. Liedon Parma, Nuori Suunta -kilpailu  
12.-13.6. Helsingin Suunnistajat, Suunto Games (Espoo)  
12.-13.6. Tampereen Pyrintö, Tampere Games (Kangasala)  
17.6. Lounais-Hämeen Rasti, Forssa Games (Jokioinen)  
22.6. Hirvensalon Heitto, AM-partiosuunnistus
- 3.7. Karjaan Ura, Karjaa-rastit (Pohja)  
4.-9.7. Suomussalmen Rasti, Kainuun rastiviikko (Suomussalmi)  
19.-24.7. IF Sibbo-Vargarna, Keravan Urheilijat, Fin5 (Pornainen)  
21.7. IF Sibbo-Vargarna, Keravan Urheilijat, Sprintti (Kerava)  
31.7.-1.8. Rasti-Perniö, Salon Viesti, Varsinais-Suomen rastipäivät (Perniö)

>>>

>>>

- 7.8. Espoon Suunta, eGames (Inkoo)
- 14.8. Someron Esa, AM-normaalimatka
- 15.8. Paimion Rasti, AM-viesti
- 22.8. Pihkaniskat, Pihkarastit (Sipoo)
- 28.-29.8. Kuhmon Peurat, SM-normaalimatka R1 (Kuhmo)**
- 28.-29.8. Rasti E4, SM-normaalimatka R2 (Äänekoski)**
  
- 4.9. IF Femman, SM-yö (Vöyri)
- 5.9. Perttelin Peikot, Peikkorastit ja nuorten alueottelu
- 17.9. Angeliemen Ankkuri, AM-yösuunnistus
- 25.9. Lynx Rasti-Jyry, SM-pika R1 (Siuntio)**
- 25.9. Ylistaron Kilpa-Veljet, SM-pika R2 (Ylistaro)**
  
- 3.10. Mynämäen Suunnistajat -52, XIX Oravattonni (Nousiainen)
- 17.10. Rasti 88, Rastijahti (Marttila)

### **Viestejä:**

- 10.4. Turun Suunnistajat, XVIII Kevätyönviesti (Kaarina)
  
- 2.5. OK Orient, FinnSpring-viesti (Pernaja)
- 18.5. Paimion Rasti, Salon Seudun Rastiviesti
  
- 16.6. Turun Suunnistajat, Sprinttiviesti (Turku)
- 19.-20.6. Ikaalisten Nouseva Voima, Jukolan viesti (Jämskäjärvi)
- 28.6. Turun Suunnistajat, Nuori Suunta –viesti
  
- 3.7. Ylikiimingin Nuijamiehet, Kalevan rastiviestit (Yli-Kiiminki)
- 31.7.-1.8. Linköpings OK, 43-Kavlen (Ruotsi)

>>>

>>>

- 6.8. Kangasniemen Kalske, Keski-Suomen viesti (Kangasniemi)
- 8.8. Maarian Mahti, Varsinais-Suomen viesti (Vahto)
- 21.8. Lieksan Rasti, Nuorten Jukola (Lieksa)
- 21.8. Pihkaniskat, Pihkaniskaviesti (Sipoo)

- 19.9. Kangasala SK , Hämeen rastiviesti (Kangasala)
- 26.9. Rastivarsat , SM-viesti R1 (Orimattila)**
- 26.9. Pohjankyrön Rasti, SM-viesti R2 (Isokyrö)**

>>>

>>>

- 2.10. Turun Suunnistajat, XIII Nuorisoviesti (Kaarina)
- 9.10. OK Ravinen, Haninge SOK, 25manna (Ruotsi)
- 16.10. Angelniemen Ankkuri, Halikko-viesti
  
- 14.11. Lynx, Maroc-viesti (Kirkkonummi)

Täydellinen kilpailukalenteri, joka sisältää myös linkit järjestäjien kotisivuille löytyy osoitteesta <http://kisaweb.ssl.fi/>

Varsinais-Suomen aluemestaruuskisojen osalta linkit järjestäjien sivuille löytyvät osoitteesta <http://www.suunnistus.net/vss/>



## 27. Venlojen ja 56. Jukolan viesti

**Jämi-Jukola 2004 19. – 20.6.2004**

Jokaisen suunnistajan kesän kohokohta, Jukolan viesti, järjestetään tällä kertaa Jämillä. Vuoden valoisimpana aikana kilpailtavaan maailman suurimpaan viestikilpailuun järjestäjät odottavat katsojat mukaan lukien jopa 40 000 ihmistä. Jo perinteeksi on muodostunut, että jokainen Jukolan viesti –tapahtuma on ollut edeltäjiään parempi, joten odotukset tämänkin vuoden Jukolaa kohtaan ovat korkealla.

Myös maasto tuntuisi olevan hieno. Suora lainaus järjestäjien maastokuvauksesta: “Jämin maastot tunnetaan ylväistä harjuista ja helppokulkuisista kangasmetsistä. Jämi-Jukolassa suunnistetaan kankailla ja soiden rikkomalla pienipiirteisellä avokallioalueella. Harjualueella löytyy korkeuseroa 50 metriä, muuten maasto on melko tasaista. Kilpailualue on kauttaaltaan nopeakulkuista ja miellyttävää.”

Vauhtia on siis tarjolla juuri niin paljon kuin oma juoksukunto ja suunnistustaito antavat myöden. Maaston nopeakulkuisuudesta johtuen matkat ovat hieman viimevuotisia pidemmät. Alustavat osuuspituuudet ovat seuraavanlaiset (kaikkiin matkoihin sisältyy 850 metriä viitoitusta):

	<b>osuus</b>	<b>matka (km)</b>	<b>tavoiteaika (minuutteina)</b>
Venlat:	1.	7,7 – 7,8	39
	2.	7,6 – 7,7	39
	3.	6,3 – 6,4	34
	4.	8,3 – 8,4	44
Veljekset:	1.	13,7 – 13,8	72
	2.	13,6 – 13,7	72
	3.	14,8 – 14,9	81
	4.	8,4 – 8,5	36
	5.	8,4 – 8,5	35
	6.	11,8 – 12,0	61
	7.	15,5 – 15,7	77

>>>

>>>

Viime vuonna Sisua edusti Venlojen viestissä 3 ja Jukolan viestissä 5 joukkuetta. Lisäksi sisulaisia oli liikkeellä myös muissa joukkueissa. Etenkin miesten puolella sairastumiset ja loukkaantumiset pistivät joukkueita uusiksi hyvinkin monta kertaa. Jos seurasi viestiä edeltäneenä päivänä Sisun kotisivuja, saattoi nähdä kuinka joukkueiden kokoonpanot vaihtuivat parhaimmillaan useamman kerran tunnissa. Toivottavasti tällä kertaa säästyttäisiin vastaavalta, ja kaikki pysyisivät terveinä ja juoksukuntoisina.

Viime vuonna Sisun naiset sijoittuivat sijoille 214, 261 ja 481. Miehet puolestaan saattoi löytää tulosluettelosta sijoilta 152, 313, 455, 661 ja 866. Viestin jälkeen kuultujen kommenttien perusteella yhdelläkään joukkueella ei mennyt täydellisesti, joten sijoitusten parantamisen ei missään nimessä pitäisi olla liian vaikeaa. Sijoitusten parantamista silmälläpitäen lienee erittäin järkevää kerrata viime kevään tiedotuslehdessä Riston loistava kirjoitus viestisuunnistuksesta.

Ennakkoon on ilmoitettu neljä miesten ja kaksi naisten joukkuetta. Enemmänkin joukkueita ilmoitetaan, mikäli halukkaita suunnistajia löytyy tarpeeksi. Kaikkien halukkaiden on ilmoittauduttava Harrille viimeistään 8.5. Ainoastaan ajoissa ilmoittautuneiden perusteella päätetään joukkueiden lukumäärät ja kokoonpanot. Omia osuustoiveita saa mielellään esittää, ja ne tullaan mahdollisuuksien rajoissa ottamaan huomioon.

Normaaliin tapaan Sisulta lähtee viestiin yksi linja-auto. Alle 20-vuotiaille joukkueessa juokseville matka on ilmainen, muilta peritään pieni omavastuuosuus.

Kaikki Jukolan viestiä koskevat lisätiedot, kuten esimerkiksi tarkemmat tiedot bussikydyistä ja joukkueiden kokoonpanot, löytyvät Sisun kotisivuilta heti kun tietoa on saatavilla.

Toivottavasti sisulaisia lähtee liikkeelle mahdollisimman paljon, niin saadaan mukava matka aikaiseksi. Jos vielä sään valtiaat ovat suosiollisia ja auringonpaistetta riittää, pitäisi loistavan viikonlopun edellytykset olla kasassa.

## Ykkössuunnat 2004

Aika	Paikka	Kartta	Järjestäjä	Opastus
14.4.	Suomusjärven koulu	2003	SuSi	Valtatie 1 *
21.4.	Seulavaha	200	SuSi	Kitula-Kiikala *
28.4.	Kiskon kuntorata	2000	KisKi	Mustiontie
5.5.	Kalatie	2003	SuSi	Valtatie 1 *
12.5.	Muurlan urheilukenttä	2003	MuVi	Lasitehdas-Muurla
19.5.	Sisumaja	2003	SuSi	Motelli-Kirkko *
26.5.	Yltäkylä	2003	SuSi	Kitula-Kiikala *
2.6.	Korkianummi	2003	KiU	Lautelantie
9.6.	Kalatie	2003	SuSi	Valtatie 1 *
16.6.	Peltoniemi	2003	SuSi	Valtatie 1 *
23.6.	Sisumaja	2003	SuSi	Motelli-Kirkko *
30.6.	Kettulan pirtti	2002	SuSi	Valtatie 1 *
7.7.	Jyly	2002	KisKi	Mustiontie
14.7.	Heinäsuu	2002	MuVi	Mustiontie
21.7.	Lentokenttä	2000	SuSi	Kitula-Kiikala *
28.7.	Peltoniemi	2003	SuSi	Valtatie 1 *
4.8.	Yltäkylä	2003	SuSi	Kitula-Kiikala *
11.8.	Lahnajärvi	2002	SuSi	Valtatie 1 *
18.8.	Lavianmäki	2000	KisKi	Mustiontie
25.8.	Kekkosentie	1998	SuSi	Valtatie 1 *
1.9.	Rekijoki	2002	KiU	Rekijoki *
8.9.	S-järven Urheilutalo	2003	SuSi	Valtatie 1 *
15.9.	Muurlan Urheilukenttä	2003	MuVi	Lasitehdas-Muurla
22.9.	Sisumaja	2003	SuSi	Motelli-Kirkko *

>>>

>>>

**Ratapituudet:** 2,5 – 3 km, 4 – 5 km ja 6 – 7 km. Lisäksi \* merkityissä paikoissa 1,5 km todella helppo rata.

**Karttamaksu:** 4 •, alle 18-vuotiaat ilmaiseksi. Sisun tapahtumissa myös 18-20-vuotiaat sisulaiset ilmaiseksi.

**Lähtöaika:** Keskiviikkoisin klo 17.30 – 19.00.

**Palkinnot:** Viikoittain arvotaan 3 rastimukia. Uskollisimmat kävijät palkitaan viimeisessä tapahtumassa.

**Tarkemmat tiedot:** Salon Seudun Sanomien “Urheilussa tapahtuu” –palstalla sekä Sisun kotisivuilla.

**SuSi:n yhteyshenkilö:** Kimmo Vuorela (040 – 746 7821)

**Sisun tapahtumien toimitsijat:** Lista ilmestyy valmistuttuaan Sisun kotisivuille, josta on myös löydettävissä tarkat ohjeet järjestelyistä.



# Vuoden 2004 miesten pääsarjan viesteistä

Taas on uusi kausi alkanut, ja siihen kuuluu vahvasti myös viestikilpailut. Toivottavasti saamme kasattua kilpailuihin myös mahdollisimman hyvään tulokseen pysyvät miesten pääsarjajoukkueet. Viime vuoden tapaan myös jo ikämiehiksi nousseet henkilöt ovat toivon mukaan käytettävissä pääsarjajoukkueissa.

Olen ajatellut viestijoukkueiden kasauksessa seuraavanlaista järjestelyä: Asiasta kiinnostuneet **katsovat kilpailukalenterista viestin, johon ovat halukkaita osallistumaan ja ilmoittavat siitä** Kimmolle tai Visalle. Samalla kerrotaan mahdolliset osuustoiveet. Jos ei halukkaita löydy riittävästi, niin sitten minä rupean soittelemaan ja suostuttelemaan, mutta toivottavasti tämä työ jää mahdollisimman vähäiseksi. 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 mainittuihin kilpailuihin saataisiin kasattua ainakin yksi joukkue (varsinkin tummemmalla merkatut). Kuitenkin osuusmäärien ollessa pieniä, uskon ettei kaksikaan joukkuetta ole mahdottomuus. Näiden lisäksi on myös paljon muita viestejä, joihin toki voidaan osallistua, jos vain halukkuutta löytyy.

1.FinnSpring, sunnuntai 2.5. Pernaja, OK Orient  
H17A 4 osuutta 7 km, H17B 3 osuutta 5.3 km. Viim. ilmoitt. 21.4.

**2.Varsinais-Suomen-viesti, sunnuntai 8.8. Maarian Mahti**

**3. AM- Viesti, sunnuntai 15.8. Sauvo, Paimion Rasti**

4. Pihkaniskaviesti, lauantai 21.8. Vantaa, Pihkaniskat

**5. SM- Viesti, sunnuntai 26.9. Orimattila, Rastivarsat  
Viim. ilmoitt. 16.9.**

6. Maroc-viesti, sunnuntai 14.11. Kirkkonummi, Lynx

Jätin Jukolan viestin listasta pois tarkoituksella, koska sinnehän on erilainen ilmoittautumissysteemi.

Kimmo, 040-7467821





# Kuntasuunnistus 25.5. Kitulassa

Tänä vuonna on Suomensjärven kunnan vuoro järjestää Salon alueen kuntasuunnistus. Käytännön järjestelyistä vastaa Suomensjärven Sisu.

Jotta kilpailun järjestelyt sujuisivat mahdollisimman hyvin, tarvitaan talkoisiin ja toimitsijatehtäviin sisulaisia. Tietoja talkoista ynnä muusta aiheeseen liittyvästä tulee Sisun kotisivujen ilmoitustaululle aikanaan.

Kaikki kynnelle kykenevät paikalle, kaikille riittää kyllä hommia!



## SUOMUSJÄRVEN SISUN SUUNNISTUSJAOSTO

Suunnistusjaoston kokoonpano vuonna 2004:

Jyrki Kuusisto (puheenjohtaja)	040 718 3845
Visa Koponen (harjoitukset)	044 569 2290
Mauri Sinnelä (matkavastaava)	044 537 5551
Kimmo Vuorela (ykkössuunnat)	040 746 7821
Jouko Visa	050 523 5272
Jouni Anttila	040 802 2916
Sanna Karjalainen	0400 49 3043
Arto Sinnelä	050 359 3860

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

Kotisivuista vastaa Harri Sinnelä 050 325 0701  
harri.sinnela@hut.fi

### Suomusjärven Sisu Perustettu 1948

Julkaisun sivutaitto: Lasse Lehtinen	Avustajat: Harri Sinnelä
Julkaisumäärä: 80	Jyrki Kuusisto
Toimittaja: Arto Sinnelä	Kimmo Vuorela
	Mauri Sinnelä
	Sanna Karjalainen
	Visa Koponen

