

SUOMUSJÄRVEN SISUN SUUNNISTUSJAOSTON TIEDOTUSLEHTI



JOULUKUU 2003



Sisällöstä ...

Suunnistusjaoston terveiset	3
25-manna	4
43-kavlen 2003	6
Am Normaalitymatkat 16.8.-2003	7
Haastattelu	8
Sisun väreissä olevat pipot	9
Aikuisten sijoitukset AM- ja SM-kisoissa kesäkaudella 2003	10
Nuorten sijoitukset AM- ja SM-kisoissa kesäkaudella 2003	10
AV2:n Tsekin ja Slovakian matka kesäkuussa 2003	12
Suomusjärven Sisun vitosjoukkue Sulkavan Jukolassa	15
Tuloksia, tuloksia	20
Maurin mietteitä.....?...!	29
Riston hölkkä	29
”Suunnistusjaostossa tuulee...”	30
Vuoden 2003 puurojuhlissa palkitut	31
Harjoitus kehittää – kehitä harjoitus	32

Suunnistusjaoston terveiset

Menestyksentäyteinen suunnistuskausi on ohi. On pienen yhteenvedon aika kuluneesta kaudesta.

Sm-tasolta saavutettiin 3 mitalia ja aluetasolta viitisenkymmentä. Saavutus on erittäin hyvä kun sen suhteuttaa seuramme aktiivikilpailijoiden lukumäärään. Mitalit jakautuivat suunnilleen puoliksi junnujen ja ikäihmisten kesken. Hieman ihmetyttää se noin 15 vuoden pituinen 'musta aukko', joka on näiden ikäryhmien välissä.

Järjestimme kuluneella kaudella normaalimatkan am-kisat. Kiitos kisaorganisaatiolle hyvin järjestetyistä kisoista. Kannattaisiko tulevaisuudessa sisulaisten keskittyä enemmän omien kisojen järjestämiseen kun niissä kilpailemiseen. Näin menetellen turvattaisiin ainakin talkoolaisten riittävyys kisapäivänä.

Kulunut kausi oli minun aikamani Sisussa ensimmäinen kun pyrittiin järjestämään viikoittaisia suunnistusharjoituksia. Osallistujia näissä tapahtumissa kävi muutamasta aina yli kahteenkymmeneen. Enemmänkin porukkaa olisi tilaisuuksiin mahtunut. Harjoituksethan olivat avoimia kaikille sisulaisille ja muillekin suunnistuksesta kiinnostuneille. Jonkinmoinen aneemisuus on vallalla kun järjestetään omalle väelle tapahtumia. Tämä koskee niin kuntorasteja kuin omia sisäisiä 'SM-mittelöitäkin' yms. tapahtumia. Ymmärrän hyvin että tämän päivän hektisessä menossa on paljon muitakin aktiviteetteja, mutta jos edes joskus. Osallistujien lukumäärän kautta tulee kuitenkin se paras kiitos, jonka näiden tapahtumien järjestelytalkoisiin osallistuvat saavat. Sisuhan olemme me; se on juuri niin aktiivinen tai passiivinen kuin me itsekkin olemme.

Toivotan omasta ja suunnistusjaoston puolesta Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta kaikille tämän lehtisen lukijoille.

Eetu

ps. keskiviikon yhteislenkille ja perjantain jumpalle mahtuu vielä mukaan...

25-manna

11. lokakuuta 2003

Barkarby

25mannaan osallistuttiin tänäkin vuonna vain yhdellä joukkueella. Viime vuoden sijoituksesta 71 jäätiin tänä vuonna viitisenkymmentä sijaa, mutta toisaalta tällä kertaa joukkueesta puuttui useampia viime vuonna mukana olleita. Joukkueen sijoitus oli hetken vaakalaudalla ja jopa hylkäys mahdollinen, sillä yksi Sport Ident –korteista ei ollut lukenut leimausta vaihtoon tultaessa. Asia kuitenkin saatiin järjestäjien kanssa selvitettyä ja Suomensjärven Sisu löytyy lopputuloksista sijalta 120.

Minulle tämä oli ensimmäinen varsinainen kisamatka Ruotsiin. Viime vuonna olin varajäsenenä ensimmäisellä 25manna-reissullani katselemassa ja oppimassa. Metsässä kävin kuntosuunnistuksen merkeissä kiertämässä. Toisaalta oli parempi niin, sen verran hurjalta näytti heti vaihtopuomin takana kohonnut laskettelurinne...

Tämän vuoden maasto oli jotain aivan muuta. Metsän reunassa siintävä suuri mäki, jota aloittajat ylös painelivat, hämäsi ainakin minut luulemaan kilpailumaastoa vastaavan tyyppiseksi. Kyseinen mäki taisi kuitenkin olla suurin koko kartalla.

En tiedä mitä ennen on ollut ja mitä kisalta oikeastaan odotin, mutta jotenkin osuuteni ura- ja letkavoittoisuus yllätti. Karttaa ei kannattanut pitkäksi aikaa jäädä liian yksityiskohtaisesti lukemaan, kun seuraavalle rastille johti vallan mainio ura ja samaan suuntaan viilettävä letka.

Tässä suhteessa olisin ehkä toivonut radalta enemmän haasteellisuutta. Rata oli suoraan sanottuna helppo, ja vielä helpommaksi asian teki jo mainitut erittäin selkeät urat ja letkat. Maastajuoksuksi kuulin osuuksia luonnehdittavan muidenkin suista kuin vain omastani. Toisaalta kolmannen osuuden ei ehkä kuulunutkaan olla pitkä ja vaikea. Kyllä sitä kesällä on saanut suunnistaa ihan tarpeeksi vaativia ratoja, että hieman kevyempi rata kauden päätökseksi oli ihan paikallaan, ainakin näin omalta osaltani.

Sanna

Sisun tulokset

Matka	Juoksija	Aika	Os.sij.	Kok.aika	Kok. sij.
7,2 - 7,4	Sakari Parttimaa	37:04	77	00.37:04	77
7,2 - 7,4	Matti Yliluikki	33:35	62	01.12:50	70
4,1 - 4,2	Kaisa Jääskeläinen	28:22	799		
	Sanna Karjalainen	34:38	1218		
	Paula Jääskeläinen	32:19	1143		
	Riikka Laakso	26:27	551	01.50:35	143
2,8	Lotta Laakso	15:07	780		
	Elina Laakso	13:26	343		
	Sauli Hyytiäinen	12:55	224		
	Jouko Visa	12:42	175	02.06:05	123
7,3 - 7,5	Jouni Jaarinen	42:09	659		
	Timo Himberg	43:59	802		
	Visa Koponen	41:49	629		
	Tero Lehtonen	40:33	527	02.48:57	112
3,9	Jouni Hietanen	24:47	706		
	Lasse Laaksonen	20:39	287		
	Eero Nurminen	22:05	452		
	Janne Nurminen	18:37	81	03.13:20	104
4,6	Mika Vuorela	36:56	1228		
	Iiro Lindén	26:20	545		
	Harri Sinnelä	26:36	576		
	Antti Nurminen	25:34	463	03.49:15	130
3,9	Lasse Kallio	20:50	68	04.12:41	119
4,8	Elise Lietzén	30:55	175	04.46:30	118
9,4	Kimmo Vuorela	52:19	105	05.41:11	120

43-kavlen 2003

Perinteiseen elokuun alun viestiin Ruotsiin menttiin taas 25 suunnistajan joukolla. Tähän alkuun tulokset sijoituksistamme:

D 43

30	Elise Lietzén	43.35
28	Raili Laaksonen	47.32
19	Seija Määttänen	36.43
48	Pirjo Karvonen	1.19.56
36	Tiina Kerkola	50.54

H 55 SuSi I

10	Jouko Visa	40.46
8	Sauli Hyytiäinen	42.31
9	Rauno Visa	41.07
3	Risto Nuuros	46.16
5	Raimo Karvonen	47.24

H55 SuSi II

47	Matti Mäkirinne	43.19
53	Markku Lietzén	53.39
47	Pekka Laakso	45.44
65	Reino Koski	1.18.54
56	Mauri Sinnelä	53.54

H43

35	Mika Kerkola	46.31
49	Visa Koponen	52.08
65	Hannu Ojala	1.04.15
44	Sakari Parttimaa	1.09.59
36	”Rami”	35.07
44	Matti Leijola	44.49
55	Lasse Kallio	1.14.41
53	Pentti Ahola	1.05.54
52	Lasse Kataja	46.04
51	Jouni Jaarinen	1.31.28

Kuten tulokset osoittaa H55 I kulki edelleen loistavasti vaikka viime vuoden 2. tila vaihtuikin nyt sijaan 5. Tuloksista näkee myös muutaman ”vierastyöläisen” joukkueissamme, tuli jälleen muutama viimehetken poisjäänti, elämän tosiasioihin perustuva. Jos joku poiminta 55:n lisäksi niin Seija loisti taas osuudellaan, Elise ja Raili varmasti samoin kuin ensikertalaiset Tiina ja Mika sekä Sakke pitkällä yöllä loistavasti, vain 1 aika kirjattiin Sakkea nopeammaksi. Matka muuten onnistui myös hyvin, tosin vei paljon aikaa. Mietittäväksi 2004 pitäisikö järjestellä kulkemiset toisin? Osa lähtisi myöhemmin ja osa palaisi aikaisemmin???! Mietitään ja suunnitellaan, että kenenkään lähtö ei jäisi ainakaan aikatauluista kiinni. Kiitos!

Matkalla myös

Mauri

Am Normaaliomatkat 16.8.-2003

Vuoden suurin talkooponnistus oli tänävuonna am-kilpailujen järjestäminen. Kilpailut menivät jälleen kerran hienosti !

Nyt onkin tullut aika kiittää kaikkia , jotka ehtivät mukaan kilpailujen järjestelytehtäviin ja rakentamis/purku talkoisiin.

Nämä tehtävät ovat erityisen tärkeitä hyvässä seuratoiminnassa ja ilman tätä työtä emme tule toimeen.

Eryityiset kiitokset ratamestariryhmälle , eli Reinolle, Maurille ja Jukalle . Te uhrasitte varmaankin eniten aikaa ja vaivaa kisojen eteen ja teitte todella hyvät radat , joista tuli hyvää palautta juoksijoilta. Hienoa !

Hyvää Joulua ja tulevaa vuotta 2004

T: Jouni

Haastattelu

Eräänä sunnuntaina kokoontui joukko Sisun nuoria urheilutilalle. He varmaan ihmettelivät mielessään, mikä tilaisuus oikein oli ja ennen kaikkea miksi. Siellä sateessa he kuitenkin uskollisesti värjöttelivät, että tulisin paikalle ja avaisin oven.

Tämä ei ole ehkä ihan tavallinen urheilijoiden haastattelu. Luulenpa, että jokainen suunnistusta ja urheilua seuraava sisulainen tuntee näiden nuorten saavutukset, jotka eivät ole siitä vähäisimmästä päästä. Mitalisade on ollut ankara tänä kautena.

Enemmäkin yritän luoda kuvaa heistä kasvavina ihmisinä, sisulaisina, nuorina, jotka ovat valinneet terveen tavan elää.

Kaisa, Eeva, Paula, Antti, Iiro, Janne ja Jesse ehkä kummastelivat minua, sisulaista, joka ei suunnista. Siitä huolimatta saimme tarinatuokiomme pienen alkukankeuden jälkeen liikkelle. Nämä nuoret eivät ainakaan ole liian itsetietoisia, niin vaatimattomasti he suhtautuivat menestykseensä kauden aikana. ”Noo, ei mitään ihmeitä” sanoi esimerkiksi Kaisa, aluemestaruuspronssimitalisti. Mutta niinhän se on: kun on taitoa, tahtoa ja urheilun tuomaa itsetuntoa, ei niitä saavutuksia tarvitsekaan kehua. Teot puhuvat puolestaan.

En ole itse juuri suunnistusta harrastanut sitten kouluaikojen ja siksi minua kiinnostikin ennen kaikkea lajin vetovoima. Mikä saa nuoret juoksemaan metsässä kuin hirvet ilmasta riippumatta ja olemaan niin määrätietoisia. Pyysin heitä ”myymään” lajinsa minulle ja pienen harkinnan jälkeen esitetyt ”myyntipuheet” tehosivat ainakin minuun. Esille nostettiin lajin vaihtelevuus, luonnonläheisyys, ystävien saaminen, lajin mahdollisuus myös puhtaana kuntoilumuotona jne. Oli ilahduttavaa kuulla tällaista puhetta nuorten suusta. Yleensä tällaiset arvot nousevat esiin vasta ehkä varhaisessa keski-iässä. Tästä voi vetää sen johtopäätöksen, että suunnistus ja urheilu yleensäkin kehittää nuoria ei vain fyysisesti mutta myös henkisesti.

Puhuimme toki myös urheilusta, treeneistä ja muusta asiaan liittyvästä. Ainakin nämä nuoret harrastavat monipuolisesti muutakin kuin suunnistusta.

Se on varmasti tärkeää vielä kehittyvänä ihmisenä. Antti ja Janne pelaavat salibandyä, Jesse jalkapalloa, Kaisa ja Paula hakkaavat lentopalloa. Kauden aikana harjoitellaan esim. kartanlukutaitoa juostessa ja rastilta lähtöä. Lisänä tulevat lenkkeily, Sisun kuntopiiri ja erilaiset taitoharjoitukset. Ja kyllähän näitä nuoria näkee ahkerasti lenkkeilevän mm. Häntäläntiellä, missä koirani antaa haukut joka kerta, kun he menevät ohi. Viesti on selvä: jatka vaan, sisulla eteenpäin.

Kyselin myös, miksi he urheilevat. Ehkä vähän tyhmä kysymys ilmeistä päätellen, mutta ystävällisesti he kuitenkin opastivat minua. Onnistumisen tunne, itsensä voittaminen, kehittyminen ja liikunnan ilo. Siinä on syitä kerrakseen. Ja vaikka siellä metsässä välillä eksyy ja sade yllättää ja ehkä mieltii, miksi minä itseäni täällä räökkään, niin perille pääsy ja onnistumisen riemu ylittää vaikeudet ja epämukavuuden. Treenit, kilpailumatkat, ystävien tapaaminen ja kaikki sisulaisuuteen liittyvä tuntuu paremmalta kuin vain kotona löhöily.

Ja kun vielä suhtautuu urheiluun kuten he, on kaikki kunnossa. Jokainen heistä vakuutti minulle, ettei sitä urheilua liian vakavasti saa ottaa eikä tehdä siitä itselleen pakkopullaa. Janne totesi, että jos jotain tekee, niin kannattaa tehdä se kunnolla. Ja niinhän Kaisa, Eeva, Paula, Antti, Iiro ja Jesse Jannen lisäksi tuntuvat tekevän. Sisulla on edessään loistava tulevaisuus. Hienoa, nuoret! Ja vielä lopuksi Jessen sanoin: ”Elä päivä kerrallaan”. Voiko sen paremmin sanoa?

Hajatelmiä keräsi

Marianne

Sisun väreissä olevat pipot

Talven pakkasia vastaan kannattaa hankkia lämmin pipo. Pipoja Sisun väreissä on vielä jäljellä kuuden euron kappalehintaan. Pipoja voi tiedustella Merja Sinnelältä (02 738 1269).

Aikuisten sijoitukset AM- ja SM-kisoissa kesäkaudella 2003

(sijoitus mainittu, jos AM-kisoissa 3:n joukossa tai SM-kisoissa 10:n joukossa)

	AM-pika17.5. PiKe	SM-pitkä 24.5. KyRa	AM-partio 24.6. AuVa	AM-pitkä5.8. PePe
Hyytiäinen Sauli			2.	
Jaarinen Jouni				3.
Karvonen Pirjo	3.		3.	
Karvonen Raimo			2.	
Kataja Lasse	3.			
Kerkola Mika				
Kerkola Tiina	1.	10.		2.
Koponen Visa				
Laaksonen Raili			2.	
Lietzén Elise			3.	
Mellin Ulla			3.	
Määttänen Seija			2.	2.
Nurminen Eero				3.
Partimaa Sakari				1.
Tulokas Tuula	1.		2.	1.
Visa Jouko			2.	
Yliluikki Matti				
Yhteensä:	4		3	6

Yhteensä 2 SM- ja 21 AM-italia

Nuorten sijoitukset AM- ja SM-kisoissa kesäkaudella 2003

(sijoitus mainittu, jos AM-kisoissa 3:n joukossa tai SM-kisoissa 10:n joukossa)

	AM-pika17.5. PiKe	SM-sprint 1.6. LiePa	Nuori-Suunta 18.6. PR	AM-partio24.6. AuVa
Ajalin Aki			2.	
Jääskeläinen Kaisa	3.			3.
Jääskeläinen Paula				2.
Karjalainen Sanna				3.
Laakso Elina				2.
Laakso Lotta	2.		3.	2.
Laakso Riikka	3.			3.
Lindén Iiro				2.
Nurminen Antti		7.		
Nurminen Janne	2.		1.	2.
Sinnelä Arto				2.
Ynnilä Jesse				
Yhteensä:	4		3	3

Yhteensä 1 SM- ja 16 AM-italia

AM-norm.16.8. AM-viesti17.8. AM-yö 9.9. SM-pika13.9. SM-viesti 14.9.

SuSi	AuVa	LaJy	VeVe	SipRa
	1.			2
3.	1.	3.		2.
		2.		
3.		1.		
	3.			
			9.	
1.	3.			
	1.		3.	
	3.			2.
3	2	3	1	1

AM-pitkä5.8. AM-viesti17.8.SM-norm. 31.8. AM-yö9.9. SM-viesti14.9. SM-yö 20.9.

PePe	AuVa	PIF	LaJy	KyRi	HinnYr
	3.				
	3.				
	3.				
3.					
1.	1.		1.	4.	6.
2.	1.	1.		4.	
	1.			4.	
3	2	1	1		

AV2:n Tsekin ja Slovakian matka kesäkuussa 2003

Aluevalmennusryhmä 2 teki treenimatkan Tsekkeihin ja Slovakiaan viime Juhannuksen paikkeilla. Ryhmän koko oli parikymmentä tyttöä ja poikaa ikähaarukassa 16-20. Ohessa otteita matkapäiväkirjastani. Matka oli kokemisen arvoinen, matkailu avartaa...

Antti

18.6 Keskiyö

Lennon oli tarkoitus lähteä 16.50, mutta se myöhästyi n. 10 min. Lentokoneessa saimme ruokaa. Saavuttuamme Tshekkiin satoi vettä, mutta muuten oli lämmintä. Selvittyämme passintarkastuksesta ja saatuamme matkatavarat lähdimme ajamaan kohti Brnoa, todella huonoa moottoritietä pitkin. Matkaa oli n. 200 km ja matka kesti todella kauan, sillä joka toinen minuutti edessämme oli jonkin sortin tietyömaa. Söimme ravitsevan iltapalan Mc Donaldsissa. Hotellille saavuimme klo 23.15 ja painuimme samantien pehkuihin.

19.6 Torstai

Herättiin klo 7.30 ja rynnättiin aamupalalle. Klo 9.00 lähdettiin suunnitamaan miesten maailman cupin finaalin rataa, 15 km. Meidän porukasta vain yksi juoksi radan yhtäsoittoa lävitse ja me muut saimme vielä tulla juoksemaan radan loppuosan iltapäivällä. Radan alkuosa vaati enemmän kuntoa ja reitinvalintaa kuin loppuosaa. Loppuosaa sen sijaan oli tarkkaa suunnistusta, mutta silti piti katsoa mistä juoksi, jos halusi välttyä suurimmilta nousuilta. Päivällä käytiin kaupassa, Brnon keskustassa ja aivan järjestyttävän suuressa ostoskeskuksessa. Illalla palattiin hotellille ja syötiin kanaa. Ruoka-aterian koko ei ollut päätä huimaava. Syönnin jälkeen koisimaan.

20.6 Perjantai

Aamulla herättiin klo 6.30, pakattiin kamat ja syötiin aamupalaa. 7.15 lähetettiin kohti Slovakiaa. Matka kesti n. 2h. Jaoimme bussin Tshekin nuorten maajoukkueen kanssa. Kun tshekkiläiset oli jätetty hotellilleen, me jäimme odottamaan kartoja iltapäivän harjoitusta varten. Siinä se koko aamupäivä sitten menikin. Välillä pelattiin futista karmeassa vesisateessa. Harjoitus maasto sisälsi jälleen suuria korkeuseroja ja reitinvalintaan kannatti uhrata aikaa. Sieltä lähdettiin sitten kohti hotellia. Meillä oli ongelmia päästä hotellille, koska meillä oli iso bussi ja tiet olivat kapeita. Kamat hotelliin ja sitten Bratislavan keskustaan. Vapaata seikkailua kaupungissa tunti ja sen jälkeen taas järkyttävän suureen kauppakeskukseen. Illalla syötiin hotellilla ja sen jälkeen mentiin nukkumaan.

21.6 Lauantai

Herättiin klo 7.30 ja klo 8 mentiin aamupalalle. Aamupalaksi oli teetä ja makkaraa!!?? 10.30 lähdettiin kisapaikalle, jossa järjestettiin "Juhannusrastien" lisäksi nuorten EM-kisat, joihin suomalaiset eivät osallistuneet. Maasto oli hienoa ja nopea kulkuista. Vaikka piti jaksaa juosta, piti myös osata suunnistaa. Kisojen jälkeen käytiin kaupassa ja tultiin hotellille syömään. Iltaohjelmaan ei kuulunut mitään erikoista. Sitten nukkumaan.

22.6 Sunnuntai

Herättiin 7.30. Aamupalalla ei tällä kertaa ollut makkaraa, vaan juustoa, kinkkua ja sämpylää. Kun aamupala oli syöty pistettiin kamat kasaan ja lähdettiin kohti "Juhannusrastien" toista ja viimeistä osakilpailua. Tänään vuorossa olivat pikamatkat. Rata oli tehty erään linnan tuntumaan. Yhdessä kohtaa rataa juostiin linnan pihan läpi. Ei taaskaan oikeen kulkenut. Kun kisat oli juostu, suunnattiin kohti Tshekin rajaa. Passintarkastus vei hieman aikaa ja kun matkalla oli sattunut vielä pieni onnettomuus, matka hotellille kesti tarpeeksi kauan. Itse hotellilla jouduimme odottamaan n. 2h ennen kuin saimme huoneet, koska olimme majailleet tässä samassa hotellissa matkamme alussa, ja silloin oli sattunut pieni vahinko jota ei ollut silloin selvitetty. Kun avaimet oli saatu, käytiin pesulla ja sitten mentiin nukkumaan.

23.6 Maanantai

Herättiin klo 7.30 ja hyökättiin samantien aamupalalle. Sen jälkeen pakattiin kamat, häivytettiin hotellista ja otettiin nokka kohti Brnon metsämaisia. Juostava rata oli naisten maailman cupin viestirata. Rata oli aika helppo ja siinä sai tykittää ihan niin kovaa kuin pääsi ja jaksoi. Mutta piti myös muistaa suunnistaa, sillä jossain välissä oli ihan tarkkaakin suunnistusta. Pieniä pummeja tuli helposti, jos ei malttanut suunnistaa. Kun rata oli juostu, lähdimme omalla mini-bussillamme kohti Doksyä, jonne matkaa oli n. 300 km. Kulutimme matkaan aikaa n. 7h pysähdyksineen päivineen. Illalla oli tarkoitus tehdä vielä yksi suunnistusharjoitus, mutta koska tulimme Doksyyn niin myöhään ja sadekuurokin yllätti meidät, päätimme jättää harjoituksen väliin. Koska suunnistamisesta ei tullut mitään ihmiset kävivät lenkillä tai pelasivat jalkapalloa hotellin etupihalla. Sen jälkeen syömään, muutama tunti luumuilua ja sitten nukkumaan.

24.6 Tiistai

Tänään oli ohjelmassa kaksi harjoitusta. Lähdimme aamupalan jälkeen samantien kohti päivän ensimmäistä harjoitusta. Kyseessä oli pariharjoitus, jossa haettiin reitinvalintaa. Maasto oli hiekkakivimaastoa, jossa oli aivan uskomattoman kokoisia jyrkäniteitä. Tässäkin piti katsoa kumpaa puolta jyrkänne kannattaa kiertää. Korkeuserojakin löytyi ja kunto joutui koville, mutta piti myös osata suunnistaa. Harjoituksen jälkeen palattiin hotellille, käytiin uimassa ja syömässä. Syönnin jälkeen oli muutama tunti lepoa ja sen jälkeen suunnattiin kohti kauppa ja päivän toista harjoitusta. Harjoitus oli yhteislähtökisa, jonka puolivälissä oli perhoslenkkejä. Harjoitus oli hotellimme viereisellä kartalla ja maali sijaitsikin ihan hotellimme viressä. Kun karttaa katsoi, siinä näkyi vuorotellen valkoisia ja vihreitä suorakulmioita. Tiheiköt eivät olleet niin tiheitä kuin Suomessa eli niissä pystyi juoksemaan ihan hyvin. Illalla syötiin ja palloiltiin muuten vaan.

25.6 Keskiyö

Tänään olivat viimeiset harjoitukset. Aamupäivällä juostiin 4.5 km pitkä rata jälleen hiekkakivimaastossa. Jyrkäniteitä löytyi ja piti tutkailla mistä kohtaa nousi mäkeen. Radalla oli myös tarkkaa suunnistusta. Ennen päivän toista harjoitusta kerittiin käydä syömässä ja isossa ostoskeskuksessa shoppailemassa. Päivän toinen harjoitus oli samanlainen kuin aamupäi-

vän harjoitus vain hieman pitempi. Maasto oli taas hienoa, mikä johtunee siitä ettei ole ennen juossut kyseisessä maastotyyppissä. Harjoituksen jälkeen palattiin hotellille, syötiin ja pakattiin kamat. Sitten ruvettiin valmistautumaan kotimatkalle.

26.6 Torstai

Herätyks oli klo 6 ja aamupala varttia myöhemmin. Aamupalan jälkeen pakattiin loput tavarat ja lähdettiin kohti lentokenttää. Lento myöhästyi 3h, mutta ei se mitään haitannut. Kotiin saavuin n. klo 18.30.

Suomusjärven Sisun vitosjoukkue Sulkavan Jukolassa

Perinteisesti joulun tiedostuslehtisessä on ollut tarinaa Sisun 'edustusjoukkueen' edesottamuksista Jukolan viestissä. Tällä kertaa julkaisemme Sisun vitosjoukkueen osuusanalyysit kyseisestä viestistä. Joukkuetta on tarkoitus pitää kasassa 7 vuotta, jolloin jokainen joukkueen jäsen on juossut kaikki osuudet. Vuoden 2003 osuudet arvottiin. Seuraavana vuonna osuus menee aina yhdellä eteenpäin.

1. osuus (11,3 - 11,6 km), Juha

Aloitusosuus oli minulle mieleenpainuvinkin vuosiin. Verryteltäessä vihreällä tantereella, tunsin selvästi miten tanner tömisi. Oltiin siis Jukolan veljesten laiturilla. Asetuttuani kartan alle odottamaan lähtölaukausta, alkoi Sibeliuksen Finlandia soida, tunne oli todella isänmaallisen upea.

Lähdin osuudelle rauhallisesti varmaa suoritusta hakien. Ensimmäiset rasti- välit olivat pitkiä, mutta ne onnistuivat hyvin ja matka taittui eri letkoissa letkeästi. Soiden ylitykset järvimaisemassa olivat suorastaan elämyksellisiä taipaleita. Kolmanneksi viimeinen rasti tuotti noin viiden minuutin pummin. Hieman tiheä maasto, loppumatkassa painanut väsymys tuottivat epävarmuutta ja siinä se sitten oli. Satakunta ukkoa pääsi tuossa vaiheessa ohi. Olin kuitenkin osuuteeni (sija 592) oikein tyytyväinen. Kuntooni nähden suunnistus sujui hyvin ja pääsin vaihtoon mukavissa asetelmissa.

2. osuus (11,7 - 12,0 km), Timo

No, mitä siitä nyt selittäis. Ennen osuutta oli veltto olo, väsytti ja paleli. Kamoja laittaessa alko pikkuhiljaa fiilis löytyä ja puomilla oli jo melkonen tärinä. Juha oli klaarannu onneksi hyvin aloituksen, pitempi odotus olisi todennäköisesti saanut tuhoa aikaan. Eka väli oli sopivasti pitkä, peesissä lähti pahin koohtus. Sen jälkeen homma loksautti aika hyvin jengoilleen, peesissä pysyin sen verran kuin oli tarvis. Ohitus oli alkumatkalla mahdollista vaan suon ylityksissä muualla ura oli liian kapea. 24 rastivälistä, 3 menin yksin, 4-5 väliä 3 miehen letkassa vuorovedolla, ja loput pidemmissä letkoissa roikkuen. Pummia tuli rastiväliaikojen mukaan tokavikalla metsäväliällä (136-119,100m !) 2min, menin väsyneenä tieltä muitten perässä liikaa vasemmalle tulin 167lle. Muut virheet reitinvalinnoissa ehkä 5-6 min. Reissulta jäi mieleen kavereitten kommentit 152-105 välillä, juostiin kolmen äijän letkassa mentiin vasemmalta korkeimman kautta, teki mieli koittaa oikealta notkon kautta 104 pikkunotkosta ylös mut kaverin mielestä mäenpäältä oli pimeellä varmempi. Siinä sit kiivettiin suon jälkeen hitonmoista mäkeä ylös niin sama kaveri tarjos vetovuoroa selitys oli “mulla on sydänvika ei voi reuhtoo”, just joo. Kunto ei ollu kehuttava, koska hieka-aavikon ylityksen jälkeen jalat tuntu olevan väärinpäin persuuksissa kiinni eli hapoilla oltiin pahasti, ens vuonna täytyy saada “kone” kuntoon ajoissa jos meinataan parantaa sijaa, tää eka vuosi oli liian hyvä. Nyt ei enää motor-up auta, tarvitaan porautus ja kansiremppa.

3. osuus (13,2 - 13.5 km), Jouni

Juhan ja Timon loistavien alustusten ansiosta pääsin metsään hyvissä ajoin ennen seuramme 2, 3 ja 4 joukkueita. Tämä toi itselle hyvän fiiliksen ja taistelumielen jukolan pitkään yöhön.

Edessä oli 13,5km jukolan yötä, joka tuntui ennen lähtöä todella pitkältä ja piinaavalta. Varsinkin huomioon ottaen ne harjoituskilometrit, jotka olin kiireisen rakennuskevään aikana ehtinyt tekemään.

Ennenkuin olin saanut kartan käteeni, olin jo kuullut kenttäkuulutuksista, että edessä olisi kolme pitkää rastiväliä. Vaikka olinkin saanut tämän tiedon, oli hämmästykseni suuri, kun hölkkäilin kohden K-pistettä ja avasin

kartan. Minulla oli selviä vaikeuksia saada kartta taitettua siten, että saisin kartan ja peukalokompassini sopivaan asentoon suunnistusta varten.

Suunistus lähti kuitenkin kulkemaan ihan kivasti ja 1 rasti löytyi poikkeuksellisesti ihan kivuttomasti, tosin sitten seuraavilla kahdella tulikin jo käytyä väärillä hajonnoilla.

Matkan aikana osuudellani oli ilmeisesti pitkiä putkia, sillä menin useita rastivälejä, niin suurissa letkoissa, joissa en muista olleeni sitten viimeisen jukolan aloituksen.

Jaksoin radan puoleenväliin mielestäni oikeinkin hyvin, loppumatka oli sitten vaikeampaa. Väsyessään pienien tarkkuusvirheiden osuus yleensä kasvaa, ja näin kävi minullekin.

Loppupuolella oli todella helppoja ns. "juoksuvälejä", joista olen yleensä pitänyt. Tällä kertaa ne menivät ikäänkuin hukkaan, kun ei kertakaikkiaan enää jaksanut juosta kovaa.

Kaikesta huolimatta täytyy olla tyytyväinen, kun väsymyksestä huolimatta todelliset megapummit jäivät väliin ja pääsin kunnialla maaliin.

Keli ja fiilis metsässä olivat todella hyvät, tästä kaikesta jäi hyvä mieli. Nyt jäänkin sitten muutamaksi vuodeksi odottelemaan kaiholla, taas sitä hetkeä, kun pääsen kirmaamaan jukolan yön tunnelmaan.

4. osuus (6,6 - 6,7 km), Petteri

Lähtökohdat viestiin olivat hieman hämärän (edelleen) peitossa. Nilkan leikkauksen jälkeen juoksulenkit olivat jääneet muutamaaan hassuun, puhumattakaan siitä että olisin käynyt metsässä juoksemassa. Suoritus oli yllätys, kunto ei. Pojat olivat antaneet armon käydä oikeudesta ja sain arpoa itselleni 4 tai 5 osuuden max 6.6 km. Kohdalle osui 4. osuus.

Jouni toi mallikkaasti alkaneen viestin kolmannen osuuden suorittaneena kartan vaihtopuomille. Mukavaa kuului olleen. Aloitin turvallisen vauhdikkaasti ja hyvin näytti matka kulkevankin ilman suurempia ongelmia. Sitten tosin tasainen ruohaalusta loppui ja maasto alkoi. Aikamoista poukkoilua ja pomppimista kun yritin sovittaa askeleet mahdollisimman tasaisesti. Keuhkot huusivat ensiapua ensimmäisen puolen kilometrin jälkeen. Sitkeesti kun jatkoi niin kipu turtui normaaliksi haukkomiseksi (astmaatikon unelma).

Puolen välin jälkeen alkoi vararavinto painaa jaloissa sen verran että askellus ei ollut ehkä niitä eteenpäin vievimpiä eikä kauneimpia. Tasainen taaperrus tuotti kuitenkin “hyvän tuloksen” ja sijoituskin pysyi samoilla kohdin. Takkiin tuli 15 sijaa. Aikaa sain tuhrattua 1.10.44 jolloin kilometri-vauhdiksi tuli huimaavat 10.36 min/km.

Kulku maastossa tuotti hetkittäin ongelmia. Alamäet sekä rinteen suuntaisesti juostavat pätkät laittivat puremaan hammasta. Ei oo ihan tunneton jätkä. Ylämäet taas nilkan jäykkyys aiheutti sen ettei voinut ihan maksimi nopeudella (ts. todella lujaa) juosta (ihan kuin se olisi ollut mahdollista). Onneksi maastossa on tunnetusti paljon hyväpohjaista tasaista alustaa ilman korkeuseroja.

Rastipisteet löytyivät suoraan. Varsinaisia pummeja tuli yksi kappale, kun usko meinasi loppua. Samaa notkelmaa kun olisi jatkanut 50 metriä pidemmälle olisin tullut suoraan pisteelle. Nyt kaarroin vasemmalle ja tein nätin ketunlenkin ennen lopullista lähestymistä rastille. Aikaa paloi about 2-3 min. Silläkin olisi nostettu sijoitusta. Reitti ja kartta oli muuten kiitettävä ja suunnistuksellinen, tosin en edelleekään ymmärrä minkä h****tin takia yleisörastin jälkeen piti sinne saakelin mäelle kavuta. Ihan kuin sääret eivät muuten jo olisi olleet piimässä.

Käymisen arvoinen reissu. Tästä on hyvä jatkaa.

5. osuus (6,6 - 6,7 km), Jarkko

Into oli taas pitkästä ajasta urheiluun ja suunnistukseen, kiitos seitsemän vuoden innostavasta projektista. Ryhmään on saatu todella hyviä tyyppejä. Jukolaan tuli valmistauduttua tehokkaalla kahden viikon tehokenkeilyllä, tuntui ettei se enää tehoa niin kuin joskus aikaisemmin, eteenpäin ei vaan enää päässyt kuin ennen vanhaan, selkä puutui ja jalkoja ei saanut enää ylös ja vei tehon juoksusta. Suunnitelmissa on treenausajan pidentäminen (ainakin puolet lisää) ja ihan tosissaan lähteä kokonaisajan voittoon.

Itse Jukolan viesti 2003 sujui juoksullisesti ihan hyvin ottaen huomioon treenausajan, tasaisen vauhdin ottaminen alusta asti auttoi asiassa. Suunnistuksellisesti viesti lähti ihan hyvin liikenteeseen ja ehkä siitä syystä kolmannella rastivälillä (73-74) intouduin omiin ratkaisuihin ilman kompassia ja tällä rastivälillä kaikki menikin sitten pieleen.

Ajauhin oikealle, niin että loppujen lopuksi olin kääntynyt 90 astetta ja olinkin fyysisesti eri polulla kuin kartalla. Vähän mentiin väärää polkua väärään suuntaan. Kun viimein olin kartallakin oikealla paikalla en maltanut ottaa rastia tarkasti vaan pummasin sielläkin 4 min. Yhteensä rastivälillä tuli pumppia lähes 10 min. Virheistä oppineena lähdin Jukola suunnistukseen, eli valitsemaan oikean polun ja rastipisteet tarkasti. Lopumatkasta ei erityisiä pumpeja tullut, ehkä välillä hieman epävarmuutta.

6. osuus (10,1 - 10.3 km), Jyrki

Kun ei vauhti päätä huimaa, niin lippukin löytyy aika mukavasti ja olivathan rastipisteet kohtalaisen selviä ja helposti otettavia... kunhan valitsi oikean uran. Paljon ennakkoon puhuttu maaston raskaus jäi ainakin allekirjoittaneelta huomaamatta ja alkumatkan muutamaa pusikkoa lukuunottamatta, oli maasto mitä mukavinta suunnistukseen. Ratamestarikin oli jättänyt kuuluisan savolaisen luonteenlaadun pois agendalta, joten Varsinais-Suomalainen löysi oikeat pisteet ;-)

Tämä kaikki vielä lisättynä kesäaamun auringonnousulla, niin mitä muuta sitä vielä voisi odottaa suunnistuskokemukselta ?

7. osuus (14,3 - 14,5 km), Eetu

Pääsin metsään melko tasan klo 8.00. Ihanteellinen keli; aurinko paistaa, ilma lämminnyt juuri sopivasti siten, että vaihtoalueellakaan ei ole kylmä edes paitahihassillaan. Kaikki edellytykset olemassa hyvälle suoritukselle. Vaan kuinka kävi ? Taaskaan ei jäänyt paljoa kerrottavaa jälkipolville. Alussa heti koko lenkin 2 pisintä väliä. Pientä pumppailua ja reitinvalintakaan ei ollut ehkä ihan ok. Vitoselle asti kuitenkin homma ihan hanskassa. Kutoselle mentäessä tulee ensimmäinen iso pummi, lippu ei tahdo löytyä millään. Pienen haahuilun jälkeen pakko mennä tieltä hakemaan vauhtia ja eikun ensiapupisteen kautta rastille, varmasti tuli kilometri ylimääräistä. Seuraavat 6 rastiväliä juostaan 10 hengen letkassa vauhti ihan sopiva, rastitkin tulevat ihan hyvästi vastaan. Sitten tulee se toinen suuri pummi, letka juoksee väärään mäkeen! Minä tietenkin mukana! Ihan kun oltais eka kertaa kartan kanssa metsässä. Eikö tätä koskaan opi! Haetaan tieltä vauhtia.

Taas tuli varmaan kilsan verran ylimääräistä. Loppumatka (16 rastia) me-
neekin sitten paremmin. Rastit tulevat vastaan suunnilleen sieltä missä
niiden kuvittelenkin olevan. Tosin muutaman kanssa on askareta vähän
enemmän. 14,5 km:n matkaan meni aikaa noin 2,5 h, jossa on puoli tuntia
liikaa. Se ilo alakanttiin menneestä suorituksesta oli että joukkueemme
sijoitusarvauksen voitin, enkä edes passailut. Tämä on tosi!
ps. On sitä joskus kovemminkin kulkenut...Katso ja hämmästy!!! [http://
www.jukola.com/tulokset/suo/j1994/jukola/osuusajat/4](http://www.jukola.com/tulokset/suo/j1994/jukola/osuusajat/4)

Tuloksia, tuloksia ...

Jukolan viestin tulokset

SuSi I

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
11,4	Sakari Parttimaa	1.23.25	242.	1.23.25	242.
11,9	Mika Kerkola	1.22.54	122.	2.46.20	158.
13,3	Rauno Hakala	1.29.33	94.	4.15.53	121.
6,6	Matti Yliluikki	50.50	130.	5.06.44	116.
6,6	Antti Nurminen	51.08	151.	5.57.53	118.
10,2	Tero Lehtonen	1.23.33	269.	7.21.26	137.
14,4	Kimmo Vuorela	1.55.55	238.	9.17.22	152.

SuSi II

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
11,4	Risto Nuuros	1.44.35	757.	1.44.35	757.
11,9	Raimo Karvonen	1.47.14	532.	3.31.49	614.
13,3	Visa Koponen	1.40.49	266.	5.12.38	450.
6,6	Petri Riikonen	55.15	231.	6.07.53	386.
6,6	Janne Nurminen	56.10	239.	7.04.03	335.
10,2	Harri Sinnelä	1.36.45	530.	8.40.49	352.
14,4	Jouni Jaarinen	1.53.46	204.	10.34.35	313.

SuSi V

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
11,4	Juha Anttila	1.38.25	592.	1.38.25	592.
11,9	Timo Himberg	1.39.26	390.	3.17.51	446.
13,3	Jouni Anttila	1.50.12	430.	5.08.03	414.
6,6	Petteri Lindblom	1.10.44	572.	6.18.47	430.
6,6	Jarkko Sainio	1.06.19	456.	7.25.06	421.
10,2	Jyrki Kuusisto	1.29.39	373.	8.54.46	404.
14,4	Eero Nurminen	2.31.35	872.	11.26.21	455.

SuSi III

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
11,4	Arto Sinnelä	1.41.10	680.	1.41.10	680.
11,9	Pentti Ahola	2.12.16	960.	3.53.26	858.
13,3	Reino Koski	2.17.18	905.	6.10.45	862.
6,6	Reino Sinnelä	1.10.02	553.	7.20.47	799.
6,6	Matti Mäkirinne	1.07.33	480.	8.28.20	713.
10,2	Iiro Lindén	1.30.04	380.	9.58.25	643.
14,4	Hannu Koisti	2.31.41	874.	12.30.06	661.

SuSi IV

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
11,4	Mauri Sinnelä	1.58.50	993.	1.58.50	993.
11,9	Jouko Iso-Markku	2.11.06	946.	4.09.57	976.
13,3	Markku Lietzén	2.18.43	926.	6.28.40	960.
6,6	Jorma Laaksonen	1.35.44	1028.	8.04.24	977.
6,6	Kari Honkasalo	1.22.59	808.	9.27.24	939.
10,2	Mika Vuorela	1.42.02	653.	11.09.26	892.
14,4	Marko Andstén	2.31.52	881.	13.41.19	866.

Venlojen viestin tulokset

SuSi I

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
5,0	Outi Kuusisto	1.00.30	503.	1.00.30	503.
4,9	Terhi Sinnelä	56.31	284.	1.57.01	378.
5,1	Elise Lietzén	51.03	172.	2.48.04	291.
6,5	Tiina Kerkola	59.37	99.	3.47.41	214.

SuSi II

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
5,0	Riikka Laakso	52.04	344.	52.04	344.
4,9	Kaisa Jääskeläinen	48.36	146.	1.40.40	202.
5,1	Sanna Karjalainen	59.35	347.	2.40.15	233.
6,5	Merja Mäenpää	1.13.33	318.	3.53.48	261.

SuSi III

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
5,0	Mari Haapasalo	59.43	497.	59.43	497.
4,9	Pirjo Karvonen	57.35	307.	1.57.18	384.
5,1	Ritva Nurminen	1.24.14	613.	3.21.32	485.
6,5	Ulla Mellin	1.27.17	491.	4.48.50	481.

Nuorten Jukola

Helsingissä järjestetyssä tämän vuoden Nuorten Jukola – kilpailussa Sisun nuoret esiintyivät edukseen saavuttaen seuran kaikkien aikojen parhaan sijoituksen.

Matka	Juoksija	Aika	Os. sij.	Kok. aika	Kok. sij.
3,9	Antti Nurminen	21.48	6.	21.48	6.
4,0	Janne Nurminen	23.54	11.	45.43	8.
2,5	Lotta Laakso	21.09	107.	1.06.52	25.
2,5	Jesse Ynnilä	15.02	38.	1.21.55	25.
3,5	Kaisa Jääskeläinen	26.56	36.	1.48.52	26.
4,8	Riikka Laakso	39.11	59.	2.28.03	26.
6,1	Iiro Lindén	45.34	72.	3.13.37	32.

Seuranmestaruuskilpailujen tulokset

HS-mestaruuskilpailut 16.3.2003, Peltoniemi

Kaikilla sama rata, linnuntietä mitattuna noin 6,5 km.

H10		H40	
1. Jyri Määttänen	1.31.34	1. Lasse Laaksonen	40.56
H14		H50	
1. Jesse Ynnilä	55.41	1. Jouko Visa	39.29
		2. Matti Mäkirinne	40.31
H16		3. Lasse Kataja	40.57
1. Antti Nurminen	48.12	H60	
2. Janne Nurminen	52.21	1. Rauno Visa	44.37
H21		D40	
1. Matti Yliluikki	36.29	1. Riitta Ynnilä	1.01.01
2. Kimmo Vuorela	44.14	D60	
		1. Seija Määttänen	1.36.39

Lasten seuranmestaruudet 24.9.2003 Sisumajalla

D8 1,4 km		H8 1,4 km	
1. Henna Yliluikki	27.51	1. Aki Ajalin	24.22
2. Tiina Anttila	43.37	2. Toni Anttila	29.12
3. Hilda Yliluikki	ilman aikaa	H10 1,4 km	
D10 1,4 km		1. Jyri Määttänen	26.00
1. Minna Nurminen	19.12	2. Miko Salminen	35.44
2. Riikka Ajalin	20.35	H14 4,4 km	
D12 1,4 km		1. Jesse Ynnilä	43.51
1. Riia Ajalin	22.54		
2. Heidi Määttänen	25.56		

Normaalimatka, 19.10.2003 Vaskiolla, järjestäjä AngA

H21		D40	
1. Koponen Visa	52.09	1. Ynnilä Riitta	33.55
2. Vuorela Kimmo	52.23		
H40		D50	
1. Jaarinen Jouni	40.37	1. Laaksonen Raili	33.23
2. Nurminen Eero	46.11		
Laaksonen Lasse	Hyl.	D60	
H50		1. Tulokas Tuula	20.13
1. Kallio Lasse	44.38	2. Määttänen Seija	21.51
2. Kataja Lasse	48.14	D16	
3. Visa Jouko	49.26	1. Jääskeläinen Kaisa	35.38
4. Koski Reino	54.29	2. Jääskeläinen Paula	40.38
5. Mäkirinne Matti	57.08	H18	
6. Sinnelä Mauri	58.33	1. Lindén Iiro	51.32
H60		H16	
1. Visa Rauno	49.51	1. Nurminen Janne	41.04
		2. Nurminen Antti	46.04
		3. Ynnilä Jesse	54.40

Yöestaruus, 25.10.2003 Kitulassa

Ratamestari Jyrki Kuusisto. Miehillä matka 5 km, naisilla 2,9 km. Lunta maastossa 5 senttiä, pakkasta -5.

H21		H50	
Asko Määttänen	Ei aikaa	1. Jouko Visa	54.35
		2. Lasse Kataja	1.07.48
H40		H60	
1. Eero Nurminen	52.06	1. Rauno Visa	1.02.01
2. Jouni Jaarinen	1.03.15		
3. Lasse Laaksonen	1.05.13		

H16		H60 3.5 km	
1. Antti Nurminen	46.25	1. Rauno Visa	1.00.23
2. Janne Nurminen	50.54		
		H16 3.5 km	
D60		1. Antti Nurminen	38.34
1. Seija Määttänen	2.14.59	2. Janne Nurminen	40.02
Kunto			
1. Jyri Määttänen	2.13.34		
2. Heidi Määttänen	2.13.37		

Pikamestaruus 26.10.2003 Kitulassa

Ratamestarina Jyrki Kuusisto. Sää pilvipoutainen, pakkasta -3, lunta maastossa 5 senttiä.

D21 2.5 km		H21 3.5 km	
1. Sanna Karjalainen	40.55	1. Matti Yliluikki	31.40
- Ulla Mellin	Ei aikaa	2. Kimmo Vuorela	33.55
		3. Harri Sinnelä	37.27
D50 2.5 km		H40 3.5 km	
1. Raili Laaksonen	40.04	1. Jouni Jaarinen	32.16
		2. Lasse Laaksonen	50.23
D60 2.5 km		3. Eero Nurminen	52.07
1. Seija Määttänen	45.03		
- Tuula Tulokas	Ei aikaa		
		H50 3.5 km	
D16 2.5 km		1. Jouko Visa	31.10
1. Kaisa Jääskeläinen	31.08	2. Sauli Hyytiäinen	36.57
2. Paula Jääskeläinen	36.39	3. Lasse Kataja	41.25
3. Eeva Jääskeläinen	50.14	4. Matti Mäkirinne	41.32
		5. Mauri Sinnelä	51.13

Salon Seudun Rastiviesti

Ensimmäisen viiden vuoden kokonaiskilpailun Sisu vei nimiinsä viime vuonna. Tänä vuonna alkoi uusi viiden vuoden kilpailu. Sisulla oli tällä kertaa liikkeellä kuusi joukkuetta. Enemmänkin olisi voinut olla, mutta niin kuin monta kertaa aikaisemminkin, useat päällekkäisyydet estivät useamman joukkueen osallistumisen. Paimion Rasti riuhtaisi ensimmäisessä kisassa johtajan paikan itselleen Ankkurin ja Sisun seuratessa pienen välimatkan päästä. Ensi vuonna yritetään taas saada mahdollisimman monta joukkuetta mukaan.

Kärjen pistetilanne:

1 Paimion Rasti	108
2 Angelniemen Ankkuri	72
3 Suomusjärven Sisu	66
4 Rasti-Perniö	36

Sisun joukkueiden tulokset:

SuSi II

Matka	Juoksija	Aika	Kok. aika	Kok. sij.
3,0	Rauno Hakala	18.07	18.07	4.
1,8	Matti Mäkirinne	15.19	33.27	7.
2,3	Lasse Kataja	22.13	55.40	7.
2,3	Terhi Sinnelä	31.05	1.26.45	9.
2,3	Eero Nurminen	21.26	1.48.12	9.
3,0	Visa Koponen	21.31	2.09.43	7.

SuSi III

Matka	Juoksija	Aika	Kok. aika	Kok. sij.
3,0	Jouni Anttila	24.41	24.41	14.
1,8	Rauno Visa	14.41	39.22	14.
2,3	Lasse Kallio	23.19	1.02.42	10.
2,3	Riikka Laakso	26.13	1.28.55	11.
2,3	Lasse Laaksonen	21.04	1.49.59	10.
3,0	Ari Peltola	22.40	2.12.40	10.

SuSi V

Matka	Juoksija	Aika	Kok. aika	Kok. sij.
3,0	Jouni Iso-Markku	22.05	22.05	12.
1,8	Lotta Laakso	16.38	38.44	11.
2,3	Henri Rantalaiho	29.21	1.08.06	14.
2,3	Raili Laaksonen	33.53	1.41.59	14.
2,3	Tuula Tulokas	34.00	2.15.59	19.
3,0	Hannu Koisti	24.49	2.40.49	16.

SuSi IV

Matka	Juoksija	Aika	Kok. aika	Kok. sij.
3,0	Marko Andstén	33.25	33.25	24.
1,8	Paula Jääskeläinen	15.49	49.15	22.
2,3	Reino Koski	30.15	1.19.30	21.
2,3	Riitta Ynnilä	41.02	2.00.32	23.
2,3	Jouni Hietanen	24.26	2.24.58	22.
3,0	Arto Sinnelä	24.39	2.49.38	20.

SuSi VI

Matka	Juoksija	Aika	Kok. aika	Kok. sij.
3,0	Jarkko Sainio	28.18	28.18	20.
1,8	Eeva Jääskeläinen	18.44	47.02	20.
2,3	Markku Lietzén	28.21	1.15.23	17.
2,3	Seija Määttänen	40.28	1.55.52	22.
2,3	Pirjo Karvonen	32.29	2.28.21	23.
3,0	Sauli Hyytiäinen	24.32	2.52.53	21.

SuSi I

Matka	Juoksija	Aika	Kok. aika
3,0	Sakari Parttimaa	Hyl.	
1,8	Raimo Karvonen	12.21	(30.41)
2,3	Elise Lietzén	25.33	(56.14)
2,3	Jouko Visa	22.18	(1.18.32)
2,3	Jouni Jaarinen	20.38	(1.39.11)
3,0	Matti Yliluikki	22.12	(2.01.24)

Halikko-vesti

Syksyiseen Halikko-vestiin osallistui Sisulta kaksi joukkuetta yhteensattumien jälleen karsiessa suuresti sisulaisten osanottoa.

SuSi II

Osuus	Juoksija	Aika	Kok. sij.
1. (5,1 km)	Harri Sinnelä	51.06	148.
2. (5,1 km)	Mauri Sinnelä	58.11	
	Arto Sinnelä	42.00	
	Iiro Lindén	44.36	138.
3. (3,2 km)	Sanna Karjalainen	26.44	
	Paula Jääskeläinen	32.27	
	Elina Laakso	24.02	119.
4. (4,0 km)	Mika Vuorela	37.53	
	Jesse Ynnilä	35.57	
	Rauno Visa	33.49	105.
5. (6,3 km)	Lasse Laaksonen	53.46	
	Jouni Hietanen	1.18.03	
	Lasse Kallio	1.02.20	117.
14. (4,0 km)	Merja Mäenpää	36.59	108.
15. (8,6 km)	Ari Peltola	1.15.24	108.

SuSi I

Osuus	Juoksija	Aika	Kok. sij.
1. (5,1 km)	Sakari Parttimaa	35.31	52.
2. (5,1 km)	Raimo Karvonen	37.34	
	Jouni Jaarinen	45.23	
	Lasse Kataja	43.12	54.
3. (3,2 km)	Terhi Sinnelä	22.42	
	Kaisa Jääskeläinen	24.27	
	Riikka Laakso	24.58	57.
4. (4,0 km)	Sauli Hyytiäinen	30.46	
	Jouko Visa	29.26	
	Visa Koponen	25.19	42.
5. (6,3 km)	Tero Lehtonen	45.28	
	Mika Kerkola	40.24	
	Matti Yliluikki	40.18	34.
14. (4,0 km)	Elise Lietzén	Hyl.	
15. (8,6 km)	Kimmo Vuorela		

Maurin mietteitä.....?...!

Vuosi 03 alkaa olla ”valmis”. Vuodesta olisi paljon kerrottavaa, sisulaisilla ja Sisulla on tekemistä riittänyt. Päällimmäisenä ja näkyvimpänä tietysti menestys, kaiken värisiä SM mitaleita ! sekä useita sijoja 15 sakkiiin. Onnittelut. Jos on menestytty on myös tehty perustyötä, siitä kiitos niille joille se kuuluu. Tässä lehdessä toisaalla on vuoden tapahtumista kattavasti samoin sisusivuilla on laulu, joka valmistettiin täksi pikkujouluksi siinä sisun vuosikertomus, ja myös viime vuoden laulu nuorista on edelleen ”laulun arvoinen”. Vielä Kiitos kaikille yhteistyöstä tänä vuonna, Onnittelut menestyneille, Hyvää Joulua ja homma jatkuu 2004.

Riston hölkkä

24. Riston hölkkä juostiin 2.11.2003 +5 asteen lämmössä, mutta tiikusateessa. Liekö keli vaikuttanut, kun osanottajamäärät hiukan laskivat? Perinteisesti olen julkaissut tilastoja, mutta kun juoksupuolella ei tilastoitavia parannuksia tullut jää tilastot tänä vuonna väliin. Osallistujia oli muuten 134 ja muistopalikka oli Lehmus. Kiitos professori Tapani Havia puusta. Ensi vuonna on 25.hölkkä eli pienet juhlat, siksi kyselenkin mitä parannuksia ehdottaisit tai mitä pitäisi tehdä, että juuri sinäkin tulisit mukaan joka et nyt ollut.

Hölkkejärjestelyissä

Mauri

”Suunnistusjaostossa tuulee...”

Allekirjoittanut lupasi myös runoilla muutaman rivin joulun alla julkais-tavaan speksaakkeliin, jota myös Sisun tiedotuslehtiseksi kutsutaan, joten tässäpä tätä.

Kuten otsikkokin antaa jo viitteitä, niin nykyiseen vahvistettuun suunnistus-jaoston kokoonpanoon on odotettavissa muutoksia tulevalle kaudelle. Ilok-seni voin todeta, että ainakin tämä jaosto jatkaa varsin aktiivisella ko-koonpanolla ja halukkaita ”vastuunkantajia” ilmaantui positiiviseen yllä-tykseen asti, kiitos siitä. Tämä myös mahdollisti sen, että pitkään jaostos-sa palvelleet, Seija sekä Eetu, pääsivät ansaitsemalleen aikalisälle ja kes-kittymään muihinkin asioihin.

Kiitos kuitenkin jo tässä vaiheessa molemmille konkareille hyvin tehdys-tä työstä ja varmasti suunnistusympyröissä nähdään edelleen! Toivotta-vasti pääsemme uudella ”nuorekkaalla” kokoonpanolla edes lähelle sa-maa tasoa, mutta harjoittelua se varmaan vaatii, kuten kaikki taitolajit.

En tässä yhteydessä mene yksityiskohtiin jaoston kokoonpanon suhteen, ne voi käydä lukemassa Sisun kotisivuilta, kunhan vuosikokous on ehdo-tuksen ensin vahvistanut.

Allekirjoittaneen kunniaksi tuli toimia myös ratamestarin ominaisuudes-sa SM-kisojen (Sisunmestaruus) kohdalla kuluneena syksynä. Tänäkin vuonna säänhaltijat tekivät tepposiaan ja molemmat kisat saatiin viedä läpi pikkupakkasen vallitessa ja maa lumipeitteen kuorruttamana, ihan-teelliset olosuhteet ulkoilulle siis. Ikäväkseni täytyy todeta, että metsässä ja kartan kanssa viettämäni aika lähes ylittää kilpailijoiden yhteisajan, jo-ten enemmänkin osallistujia olisi radoille mahtunut. Radoista sinällään tuli, kuten aina, niin positiivista palautetta kuin rakentavaa kritiikkiäkin, mutta kokemuksia kertyi varmasti kaikille.

Näitä ”SM-kisoja” ei välttämättä kannatakaan ottaa kurtussa lähteäkään suorittamaan vaan vaikka mukavana yhteisharjoituksena, niin saadaan li-sää porukkaa mukaan ja tunnelma vaan paranee. Moni seuran aktiivi ”edustusurheilija” jäikin näistä ”karkeloista paitsi. Pitäneen ottaa tuokin huomioon, kun nimetään ensi vuoden vastuullisia...

No, siinä tuli annos kuulumisia ja myöskin palautetta suunnistuskansalle...

Haluan toivottaa myöskin omasta puolestani Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta kaikille lukijoille.

Vietetään se vaikka rauhoittuen sekä rentoutuen perheen parissa. Siinä yhteydessä on myös hyvä tilaisuus puntaroida omaa panostaan seuran aktiviteetteihin ja mitä ehkä voisi vielä parantaa, jotta Sisun menestystarina myös jatkuu....

Jyrki

P.S. Kaikenlainen palaute, kuten myös parannusehdotukset ovat aina jaostolle tervetulleita!

Vuoden 2003 puurojuhlissa palkitut

Vuoden urheilija: Janne Nurminen

Vuoden menestynein miessuunnistaja: Janne Nurminen

Vuoden menestynein naissuunnistaja: Tuula Tulokas

Vuoden menestynein yleisurheilija: Riitta Ynnilä

Vuoden hiihtäjä: Jesse Ynnilä

Suunnistuslautanen: Antti Nurminen

Muita palkittuja

Kannustuspalkinto: Katariina Linden ja Aki Ajalin

Miesten H55-sarjan viestisuunnistuksen SM-hopeajoukkue Jouko Visa, Sauli Hyytiäinen ja Raimo Karvonen.

Tavoitestipendit

Elina Laakso, Lotta Laakso, Riikka Laakso, Kaisa Jääskeläinen, Paula Jääskeläinen, Arto Sinnelä, Iiro Linden, Jesse Ynnilä, Antti Nurminen, Janne Nurminen, Sanna Karjalainen.

Sisumitalit

Marja-Leena Himberg, Hilkka Vuorela, Ritva Nurminen, Janne Nurminen.

Harjoitus kehittää – kehitä harjoitus

Lumitilanne paranee luultavasti vielä jonkun aikaa, mikä on hiihtämisen kannalta jopa toivottavaa. Edellisen kauden suunnistusharjoitukset on pidetty, harjoituksissa käyneille kiitos aktiivisuudesta. Toivottavasti osallistujat saivat harjoituksista lisää taitoa ja kuntoa omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Harjoituksia järjestivät pääsääntöisesti minä ja Eetu sekä yhden mielenkiintoisen Sprintin piti Mauri. Lisäksi mukana oli muutamia muita mukana olleita, joille kaikille kiitokset

Tuleva kausi lähestyy ja nuorten harjoituksia on tarkoitus järjestää jatkossa myös lähes säännöllisesti noin kerran viikossa. Päävastuu harjoitusten suunnittelusta ja organisoinnista on minulla sekä Eetulla, myös muiden osaaminen otetaan vastaan. Harjoitusten alustava kalenteri tehdään kevättalvella, jonka jälkeen järjestetään tarkempi harjoitusten suunnittelutilaisuus ja ensimmäinen harjoitus. Osallistumiselle ei ole ikärajoitusta, paitsi että harjoitusten taito/kunto-taso on suunnattu (13...18v) ikäisten tasolle. Pääpaino tulee olemaan taitoharjoituksissa, joten kaikki, joille tuli viime kädessä pummeja hyötyvät harjoituksista.

Miksi suunnistusta kannattaa harjoitella? Miksi ei riitä, että juoksee kuntorasteilla kompassi toisessa kädessä ja kartta toisessa täysillä ristiin rastin polkuja pitkin maaliin? Ehkä kuntorasteilla ryntäily riittää jos siitä tulee hyvä mieli ja ei aseta itselleen juuri muita tavoitteita. Aika moni meistä harrastaa lajia lähinnä kuntoilumielessä, mikä on tärkeää lajin säilymisen kannalta. Siinä mielessä nämä ristiin rastin juoksut ovat erittäin hyödyllisiä, että lajiin enemmän panostavilla riittää harrastusmahdollisuuksia.

Silti suosittelen harjoituksia myös kuntoilijoille, koska minä ainakin nautin enemmän suorituksesta, jossa en tee virheitä, vaikka vauhti ei päätä huimaisi. Taitoa ei voi kehittää kunnolla tekemällä kaikkia asioita yhtä aikaa, mitä se suunnistus yleensä iltarasteilla on. Myös iltarastien taitotaso on usein kovin vaihteleva, mikä heikentää niiden käyttämistä taitoharjoituksina.

Ihminen oppii asioita parhaiten sopivina annoksina, jotka rakentuvat jo olemassa olevan osaamisen päälle. Jokaisen kannattaa miettiä mitä jo osaa ja aloittaa taitojen kehittäminen itselleen sopivilla harjoituksilla. Siis käyräkartalla suunnistamisesta ei ole paljoa hyötyä, ellei tiedä tai oikeammin ymmärrä mitä käyrällä kuvataan. Mikäli tarvitsee tukea oman taitotasonsa määrittämiseen, voin opastaa ko. asiassa. Parhaiten se onnistuu, kun osallistuu harjoituksiin, missä nähdään miten suunnistus sujuu eri suunnistuksen osa-alueilla.

Hyvää hiihtokauden jatkoa ja muistakaa, että kartan lukemista vauhdissa voi harjoitella vaikka kielten sanakokeisiin valmistauduttaessa.

Visa Koponen



SUOMUSJÄRVEN SISUN SUUNNISTUSJAOSTO

Suunnistusjaoston kokoonpano vuonna 2004:

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

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

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

Suomusjärven Sisä Perustettu 1948

Julkaisun sivutaitto: Lasse Lehtinen Avustajat: Sanna Karjalainen

Julkaisumäärä: 80

Toimittaja: Arto Sinnelä

Jyrki Kuusisto

Eero Nurminen

Visa Koponen

Harri Sinnelä

Mauri Sinnelä

Marianne Nieminen

Jouni Anttila

