

PÄRAHDUS

2008



Päijät-Rasti

Padasjoki - Kuhmoinen

www.paijat-rasti.net



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan tervehdys	2
Muistilista	2
Hiihtosuunnistuskauti 2007–2008	3
Päijät-Rastin iltarastit kesällä 2008	4
Jäsenmaksut ja -edut	4
Päijät-Rasti ry:n toimintakertomus 2007	5
Tosimies ei verryttele eikä venyttele	7
Aluemestaruuskilpailut kesällä 2008 .	8
Kansalliset kilpailut Lahden alueella .	8

Tervehdys kaikille suunnistuksen harrastajille!

Pidät nyt käsissäsi Päijät-Rasti ry:n tämän vuotista seuralehteä.

Tuttuun tapaan tässä vihkosessa käydään läpi muutamia tulevan suunnistuskauden asioita. Seuramme näkyvin toimintamuoto, iltarastit ja iltarastikalenteri, on ehkä tämän lehden tärkein aihe. Jo muutaman vuoden ajan iltarastiemme osallistujamäärät ovat olleet pienoisessa laskussa. Totta kai tähän vaikuttaa monet, monet erilaiset seikat.

Mutta mitä me päijät-rastilaiset voimme asialle tehdä? Paljonkin...

- Vuorossa oleva iltarastien ratamestari pyrkii vielä hieman edellisvuotta parempaan (maaston kulkukelpoisuus jne).

- Iltarastien vakiokävijä yrittää tuoda mukanaan vähintään yhden uuden henkilön tutustumaan tähän kiehtovaan lajiin.

- Järjestetään tarvittaessa opastusta/opetusta iltarastien yhteyteen.

Tässä muutamia pieniä asioita, joilla voidaan jo varsin mukavasti tehdä meidän iltarasteistamme entistäkin hausken tapahtumia. Vielä iltarasteihin liittyen, seuramme ottaa tulevana kesänä käyttöön liikuntasetelit, joilla voi maksaa iltarastien karttamaksun.

Kesäkuun 14.–15. päivänä on vuorossa jälleen Jukolan ja Venlojen viestit, Tampere-Jukola. Kilpailu käydään nimessä mukaisesti Tampereella, tarkemmin Teiskon Kaanaassa. Muistakaa kertoa hyvissä ajoin joko iltarasteilla tai seuramme foorumilla halukkuutenne osallistua tähän mahtavaan tapahtumaan. Vaikka ei osallistuisi itse kisaan kilpailijana, huoltajia ja kannustusjoukkoja tarvitaan aina.

Nautitaan tulevasta kaudesta ja "markkinoidaan" tätä lajia aina tilaisuuden tullen. :-P

vt

PÄRAHDUS 2008

Julkaisija: Päijät-Rasti ry
<http://www.paijat-rasti.net>

Puheenjohtaja: Vesa Tähtinen
vesa.tahtinen@pp2.inet.fi
040 550 2990

Sihteeri: Merja Lahtinen
merja.lahtinen@mailgw1.mikkeli.amk.fi
040-749 7186

Nuorisovastaava: Merja Lahtinen
Kuntosuunnistus: Mauri Piltt
040-778 9719

Karttavastaava: Heikki Pelkonen
heikki.pelkonen@evl.fi
040-505 0282

Ratamestarivastaava: Pekka Valtonen
pekka.valtonen@ita-hame.mhy.fi
0400-711 685

Pankkitili: 421210-41244

Jäsenmaksu 2008: 10 EUR, viitenumero 20077

Muistilista

- ⌘ 15.4. Iltarastit alkavat
- ⌘ 26.4. kevätleiri Söderkullassa
- ⌘ 20.5. AM-partio
- ⌘ 3.6. AM-keskimatka
- ⌘ 22.6. AM-erikoispitkä
- ⌘ 13.-14.6. Jukolan ja Venlojen viesti
- ⌘ 16.8. AM-pitkämатka
- ⌘ 17.8. AM-viestit
- ⌘ 18.10. Halikkoviesti

Kansalliset kilpailut takasivulla

Kannen kuvassa Pekka Valtonen, Heikki Pelkonen ja Vesa Tähtinen, kuvaaja Hannu Harvola

Hiihtosuunnistuskausi 2007–08

Hiihtosuunnistajien kausi avattiin perinteiseen tapaan sauvakävelysuunnistus-harjoituksella Taruksen maastossa 25.11.2007. Keli oli mainio, maassa muutama sentti lunta ja ilmassa pari astetta pakkasta. Puolentoista tunnin lenkki vedettiin vakioporukalla, extrana oli matkassa myös Maarasen Timppa, joka tosin taittoi matkan juosten ja ilman sauvoja.

Taruksen jälkeen sitten ruvettiin kiihkeästi odottelemaan talvea ja hiihtokelejä, ja siitä odotuksesta tulikin pitkä. Eteläisimmissä syrjäkylissä asustelevat hisustajat eivät oikein hiihtämisen makuun päässeetkään koko "talvena", sillä tekolumisessa sohjossa ruuhkassa lykkimisestä on oikean hiihtämisen tuntuma ja meininki kaukana. Hämeen sydänmailla sentään päästiin lopulta auttavasti hiihtämään, ja perinteinen Mölö-Matin hisu-harjoituskin vedettiin läpi Maukan moottoroimana 10.02.2008 olosuhteisiin nähden vähintäänkin kohtuullisella urastolla.

Hisukisoja kalenterissa oli tänne Etelä-Suomeen kiitettävästi, mutta niiden

kanssa kävi varsin köpelösti. Niin Hauhon, Hämeenlinnan kuin Valkeakosken kisat jouduttiin lopulta usean lykkäyksen jälkeen kokonaan perumaan lumen puutteen vuoksi. Am-kisojen pitkä matka jäi tältä talvelta lopulta kisaamatta. Lyhyt matka ja viesti sentään saatiin pidettyä aivan kalenterin mukaan. SM-kisojen pitämiseen etelän lumettomuus ei vaikuttanut.

Päijät-Rastin väreissä hisuilivat tänä talvena Jukka Luukko, Markku Salo, Esa Klinga, Olavi Erkkilä, Antti Aalto, Mauri Piilt, Pekka Valtonen sekä Esko Jussila. Muutamalla jäi kausi yhden viikonlopun mittaiseksi, mutta innokkaimmat kiertelevät kisoja laajemmaltikin, aina pohjoisen ja idän SM-kisoja myöten.

Am-kisojen lyhyt matka sekä viesti pidettiin Luumäellä Taavetissa. Tuloksena seuralle oli 4 mitalia, joista 2 kultaa.

SM-kisoja pidettiin Raahessa (keskimatka), Kiuruvedellä (pitkä matka ja viesti), sekä Keminaalla (sprintti). Kaikissa oli edustusta myös Päijät-Rastilta. Parhaana tuloksena Markku Salon sijoitus 14 keskimatkalla sekä H65-trion sija

7 viestissä. Tällä kerralla tuo kolmikko olikin seuran ainoa viestijoukkue, sillä H45-sarjan kolmikko ei vähäisen hiihtopohjansa takia lähtenyt Kiuruvedelle lainkaan.

Kulunut hiihtosuunnistuskausi oli täällä etelässä melkoisen vaisu, mutta ei se hiihtämisen kulttuuri hevillä katoa, sillä harrastaa voi esim. laturetken parissa. Finlandiassa ja Pogostassa oli liikkeellä mukavasti porukkaa, mukana myös Ala-Porasan Pirkkoja.

Esko Jussila



Maukka maalissa aluemestarijoukkueen ankkurina

Päijät-Rastin iltarastit kesällä 2008

Iltarastit ovat ensi kesänä tuttuun tapaan aina tiistaisin.

Lähdöt klo 17.00–18.00.

Mahdollisuus saada opastusta ja neuvontaa klo 17.00–17.30.

Radat: alle 2 km helppo, 4 km keskivaikea ja 6 km vaikeahko.

Karttamaksu 3,5 euroa, alle 16-vuotiaat ilmaiseksi. Myös liikuntaseteli kelpaa!

Opastus VT 24:ltä.

Ilmoitukset ja tulokset Padasjoen Sanomis-
sa ja www.paijat-rasti.net.

Tiedustelut Mauri Piltt
gsm 040-778 9719.



Jäsenmaksut

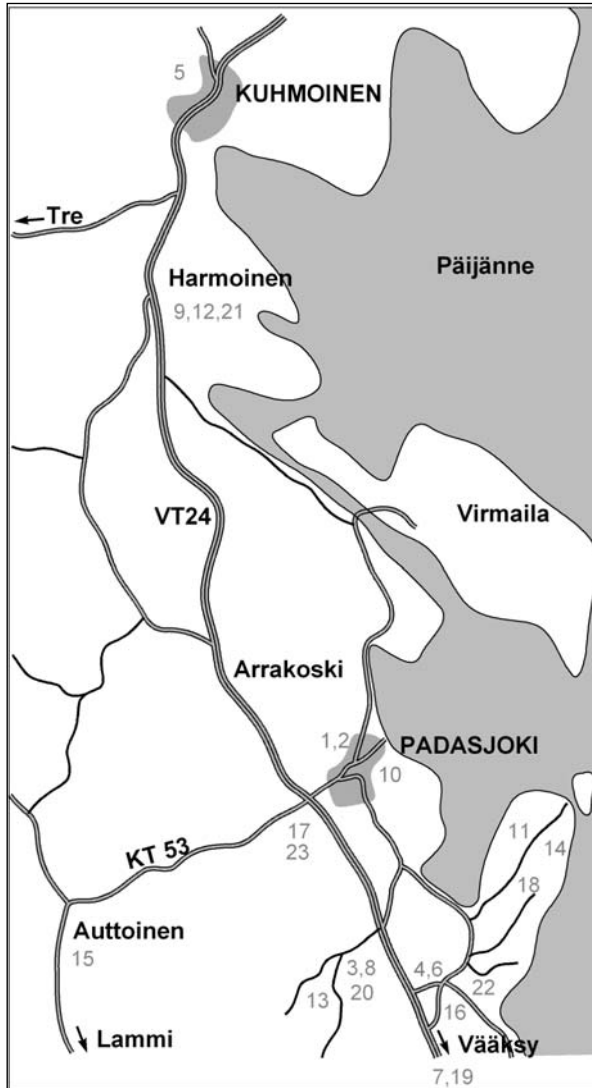
Seuran jäsenmaksu kaudelle 2008 on 10 euroa henkilöltä tai 20 euroa perheeltä. Maksa suoraan seuran tilille **421210-41244**. Käytä viitenumeroa **20077**.

Jäsenedut

1. Seura maksaa jäsentensä osallistumisen aluemestaruuskisoihin, SM-kisoihin, viesteihin ja viiteen kansalliseen kilpailuun! Kukaan ei tietysti pakota menemään esimerkiksi SM-kisoihin, mutta AM-kisat, Jukolan viesti jne... Kisat eivät suunnitetaen loppu.

2. Eksotiikkaa! Kesäaikaan on mahdollista päästä mukaan talkoina tehtäviin kuluksiin säiden salliessa.

3. Talven venyttelyharjoitukset ovat jäsenille ilmaiset. Pääset puolentoista tunnin harjoituksiin kerran viikossa.



Nro	Pvm	Kartta	Huom.	Ratamestari
1.	ti 15.4.	Kirkonkylä	Kortteli	Ari Lahtinen
2.	ti 22.4.	Kirkonkylä	Kortteli	Vesa Tähtinen
3.	ti 29.4.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Jukka Luukko
4.	ti 6.5.	Maakeski		Timo Maaranen
5.	ti 13.5.	Ylä-Karkjärvi	Kuhmoinen	Heikkiset
6.	ti 20.5.	Maakeski		Marika Liikola
7.	ke 28.5	Kurhila	Asikkala	Asikkalan Raikas
8.	ti 3.6.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Juha Nieminen
9.	ti 10.6.	Harmoinen		Hannu Lahti
10.	ti 17.6.	Kirkonkylä	Kortteli	Merja Lahtinen (AR)
11.	ti 24.6.	Hirtniemi		Pekka Valtonen
12.	ti 1.7.	Harmoinen		Juha Villa
13.	ti 8.7.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Rauno Nieminen
14.	ti 15.7.	Hirtniemi		Hannu Harkola
15.	ti 22.7.	Auttoinen		Mauri Piltt
16.	ti 29.7.	Maakeski		Pekka Valtonen
17.	ti 5.8.	Taulu		Jukka Luukko
18.	ti 12.8.	Hirtniemi		Vesa Tähtinen
19.	ke 20.8.	Kellarkallio	Asikkala	Asikkalan Raikas
20.	ti 26.8.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Piia Perälä (AR)
21.	ti 2.9.	Harmoinen		Eero Lampi
22.	ti 9.9.	Maakeski		Mauri Piltt
23.	ti 16.9.	Taulu		Heikki Pelkonen

Päijät-Rasti ry:n toimintakertomus 2007

Päättävä kausi on ollut padasjokelais-kuhmoisilaisen suunnistuksen erikois-seura Päijät-Rasti ry:n 36. toimintavuosi.

Iltarastit

Seuramme jatkoi iltarastien järjestämistä tiistai-iltaisin. Ensimmäisen kerran metsään päästiin 24.4. Kirkonkylän korttelirasteille. Kaikkiaan iltarasteja järjestettiin 22 kertaa ja viimeiset iltarastit pidettiin takaa-ajolähtönä Maakesken maastoissa uudella kartalla 18.9. Lisäksi järjestettiin muutamia korttelirasteja talviaikaan. Emit-leimaus oli käytössä melkein kaikilla iltarasteilla, am-kisojen takia kaksilla iltarasteilla oli käytössä pih-tileimasimet. Suorituksia kesän aikana tuli kaikkiaan 403 kpl. Ratamestarivuoro oli kiertävä. Iltarasteja järjestettiin Asikkalan Raikkaan kanssa yhdessä neljä kertaa, kaksi Asikkalassa ja kaksi Padasjoella.

Muut harjoitukset

Hiihtosuunnistusharjoitus järjestettiin

kerran Auttoisilla ja sauvakävelyharjoitus Tarusjärvellä.

Syksyllä pidettiin neljäsluokkalaisille suunnistusharjoitus, johon osallistui 36 koululaista Padasjoelta ja 12 koululaisista Kuhmoisista. Tapahtumat toteutettiin Lions Clubin tukemana.

Venyttelyharjoitukset pidettiin talvella joka maanantai Ahjolassa.

Jukola-leiri järjestettiin 28.-29.4. Nuuksiossa. Pääjärjestelyvastuu oli Juha Villalla, Esko Jussilalla ja Vesa Virkillä. Mukana oli kuusi suunnistajaa.

Talkoot ja sponsorit

Päijät-Rasti osallistui kahteen kulutukseen Kuhmoisissa. Sponsoreita seuralla oli kuluneella kaudella viisi. Sponsorit saivat logonsa seuran www-sivuille.

Talkoista ja mainoksista kertyi seuralle tuloja 3850 •.

Omat kisat

Seura järjesti Lahden aluemestaruuskilpailun ja kansallisen yö-suunnistuskilpailun Maakeskessä 31.8.

Kilpailijoita ilmoittautui 165. Kilpailun johtajana toimi Timo Maaranen ja rata-mestarina Heikki Pelkonen.

Jukolan viesti

Jukolan ja Venlojen viesti juostiin tänä vuonna Lapualla 16.-17.6.

Jukola-joukkueet

1. joukkue: 277. Pasi Nieminen, Pietari Sorri, Juha Villa, Vesa Tähtinen, Heikki Pelkonen, Kimmo Vänni, Juha Nieminen

2. joukkue: 615. Niko Nättinen, Esko Jussila, Veikko Virkki, Heikki Tanhua, Jari Lahtinen, Hannu Lahti, Ilpo Märkjärvi

3. joukkue: 989. Niklas Colliander, Mauri Piltt, Timo Maaranen, Pekka Valtonen, Seppo Törmä, Jorma Kenttä, Ari Lahtinen.

Venla-joukkueet

1. joukkue: 390. Marika Liikola, Anne-Mari Ojala, Riikka Pelkonen, Katri Mäntylä

2. joukkue: 769. Piia Perälä, Marjut Makkonen, Anu Tähtinen, Merja Lahtinen.

Palkintosijat aluemestaruuskilpailuista kaudella 2007

Talvella:

Hiihtosuunnistus, pitkämatka

H45 1. Esko Jussila

H65 1. Markku Salo

H65 3. Jukka Luukko

Hiihtosuunnistus, keskimatka

H65 1. Esa Klinga

H45 2. Esko Jussila

Hiihtosuunnistus, viesti

H50 1. Antti Aalto, Esko Jussila, Mauri Piltt.

H60 3 Markku Salo, Jukka Luukko, Esa Klinga

Kesällä:

AM-partio

H40 3. Vesa Tähtinen, Heikki Pelkonen, Timo Maaranen.

AM-pitkämatka

D65 2. Anu Tähtinen

H40 3. Heikki Pelkonen

AM-viesti

H40 3. Vesa Tähtinen, Heikki Pelkonen, Vesa Virkki.

AM-keskimatka

H35 1. Vesa Tähtinen.

D65 2. Anu Tähtinen.

Mestaruuksia 5 kpl (2006: 4)

Yhteensä palkintosijoja 13 kpl (2006: 12)

Halikko- viesti

Halikko- viestiin osallistuttiin 13.10. yhdellä 15 jäsenisellä joukkueella, joka suunnisti sijalle 77. Joukkueita oli ilmoittautunut 143.

Kartat

Maakesken kartta on valmis. Taulun kartan maastotyöt ovat käynnissä ja niitä jatketaan 2008 kesällä. Harmoisten kartta on päivitetty Eero Lammen toimesta.

Valinnat

Vuoden aktivisti: Eero Lampi

Vuoden tulokas: Anne Lahtinen ja Helena Rujala.

Tiedotus

Seuran tiedotus toimii pääosin Internetissä. Lisäksi ilmoituksia ja juttuja on ollut paikallislehdessä. Tiedotuslehti Pärähduksesta tehtiin kevennetty versio.

Hallinto

Seuran puheenjohtajana jatkoi Vesa Tähtinen. Hallituksen muut jäsenet olivat: Hannu Lahti (vara-pj), Ari Lahtinen (siht.) Anu Tähtinen, Timo Maaranen, Mauri Piltt, Merja Lahtinen, Hannu Harvola ja Pekka Valtonen. Rahastonhoitaja Timo Maaranen.

Johtokunta kokoontui 4 kertaa.

Tilintarkastajana toimivat Jorma ja Tuija Heikkinen.

Muuta

Kilpailuihin ilmoittautuminen on hoidettu verkkovihkon kautta, jota on hoitanut Ilpo Märkjärvi.

Päijät-Rastilaisia osallistui elokuussa Vapaaehtoisen Pelastuspalvelun kanssa etsintöihin Kelventeessä.

Tosimies ei verryttele eikä venyttele

Tosimies ei käy kuntopiirissä, jumpalla tai hieronnassa. Tosimies ei treenaile, harjoittelemisen on tosimiehelle lahjattomien ongelma, välttämättömyys ja riisa. Tosimies lähtee paikoiltaan liikkeelle, kuin hauki kaislikosta, kuin rusakko makuulta. Tosimies ei höpötele Jukolan letkassa... mikä koodi... missä ollaan... Tosimies tekee kyynärpäillä letkaan tilaa ja tulee viitoitusta maaliin keulilla, rinta kaarella, tukka putkella, kädet koholla kainaloita tuuletellen ja kuivatellen. Tosimies on voittanut kaiken, eukonkanon, suojalkapallon, umpihankihihdon, muurahaispesässä istumisen, Elmon...

Lahjattomille Tosimies kertoo miten yksinkertaista suunnistus on... ensin päätät mistä menet ja sitten menet mistä olet päättänyt... Lahjattomia varten Tosimies on palkannut ulkoilvalvoja Janne Salmen kirjoittamaan Suunnistaja lehteen harjoitteluohteita. Tosimies kirjoittaa lehteen myös ”Keho tutuksi” sarjaa niille lahjattomille, jotka eivät pitkän etäisyyden vuoksi voi käydä Maarasen Timon käsittelyssä tai Päijät-Rastin keppi-jumpalla. Samoin Tosimies kirjoittaa myös ravintoon ja vitamiineihin liittyvää tietoutta niille, joilla ei ole tilaisuutta syödä Rautiaisen Yrjön suomenparasta hiihlydraatti täysruisleipää, Heinosen Veliin koles... troolittomia Päijänteen muikkuja, Pietikäisen Paulin omega3-pitoisia lahnoja saati Tattitähitisen D-vitamiinipommi suppilovahveroita ja kantarelleja auringonpuutteeseen ja kevätväsymykseen. Jo yli 60 ajastaikaa lupaavana urheilijanuorukaisena tunnettu kirjoittaja tapasi Tosimiehen korkeanpaikan leirin illanistujaisissa, kuunteli häntä suu amollaan, korvat höröllään ja silmät pyöreinä aina pikkutunneille asti. Nautitun pitkän kaavan mukaisen iltapalan päätteeksi Tosimies antoi luvan kertoa yksityiselämästään, suunnistuksen hyväksi tekemästään työstä, jolla on kansan tuki värikkästä yksityiselämästään huolimatta ja välittää lahjattomille ajatuksiaan harjoittelemisesta Pärähdys sivuilla.

Kestävyysharjoittelu ja kunnan osatekijät

Kestävyysharjoittelu on lahjattomallekin pohjimmiltaan yksinkertaista. Siinä pätevät Paavo Nurmen tai Urpo Korhosen aikaiset harjoittelutodut:

1. Säännöllinen kova harjoittelu, joka perustuu lajin kilpailusuorituksissa vaa-dittaviin ominaisuuksiin. ”Harjoittele kilpailua vastaavissa olosuhteissa!” ”Harjoituta oikeita lihaksia!”

2. Harjoitusta seuraava riittävä palautuminen. Aloita kilpailu- ja harjoitteluväsymyksestä palautuminen nestetankkauksella ja energiavarastojen täydentämisellä vaikkapa kisamakkaralla! Väsyneenä harjoittelusta ei ole juurikaan hyötyä. Harjoittele siis vain palautuneena. Palautumista nopeuttaa kilpailun jälkeen tehty verryttely ja venyttely. Lihaksista poistuu rasituksessa syntynyt maitohappo. Kunnollinen uni on yhtä tärkeä palautumiselle kuin vatsan tankkaaminen.

3. Monipuolinen terveellinen ravinto. Aamupuuro, maito ja marjoja, mustikoita tai puolukoita. Lounaalla vuoroin kalaa ja lihaa, vihanneksia, ruisleipää ja hedelmiä. Illalla kevyt ruokailu riittävän ajoissa. Älä harjoittele tai kilpaile energiavajeessa. Kun energian saanti ja kulutus on tasapainossa niin silloin harjoittelu on tehokkainta nostamaan kuntoa. Kehon rasva muuttuu lihasmassaksi, painon pysyessä ennallaan. Lihaskunto nousee. Energiavajeen pitkäaikaisena ilmentymänä on painonlasku. Jos keho on harjoitellessa energiavajeessa, kunto ei voi juurikaan kehittyä ja jaksaminen on heikkoa. ”Pieni välipala tuntia ennen kisaa”, sanoo Klingan Esa ja syö banaanin ja juo kupin hunajakahvia. Markku taas syö palan ruisleipää, pitkäkestoista hiihlydraattia.

4. Nestetasapainosta huolehtiminen. Kuumassa kesäsäässä nestetankkaus unohtuu monelta kokeneeltakin kilpailijalta. Nyrkkisääntö on pari litraa päivää plus litra suorituksen kestotuntia kohti.

5. Vitamiinien ja hivenaaineiden riittävyys. Monipuolisesta ruoasta, joka sisältää myös vihanneksia, marjoja ja hedelmiä, saa yleensä riittävän tarpeen edellisiin. Puutostilat ilmenevät heikentyneenä vastustuskykyinä. Raudan puute liittyy alhaiseen hemoglobiiniin ja hapenkuljetukseen, magnesiumin puute lihasten saamaan huoltoon. Elimistö tarvitsee magnesiumia hiilihydraatti- ja proteiiniaineenvaihduntaan sekä kivennäisaineiden hyväksikäyttöön. Magnesium on kehon armoton ahertaja, se edistää suoriutuskykyä ja ehkäisee suonenvetoa ja lihasten kirrausta. Tosimiehen mielestä vain raudan ja magnesiumin syönti ”liisäravinteina” on hyödyllistä. Muu on ra-

han hukkaa.

6. Halu ja uskallus hakea oman suoriutuskyvyn ääri rajoja. Tahto ratkaisee lopulta. Voittaja on se joka on pitkäjänteisemmin tahtonut voittaa. Tosimies siteeraa lahjattomille neuvoksi edesmenneen ystävänsä Antero Vauhkoson ajatuksia: ”Voittaminen ei ole tärkeää, voitontahto kyllä. Voitontahtoon kuuluu sitkeä työ tavoitteen saavuttamiseksi. **Jos unelmat loppuu – peli on menetetty.”**

Zeiel

Ps. Kuulin juuri, että Tosimies oli polttanut itsensä löylykilpailussa ja viety teholle. Käynpä katsomassa.

Aluemestaruuskilpailut kesällä 2008

Lahden suunnistusalueen mestaruuskilpailut pidetään seuraavasti:

ti 20.5.	partiosuunnistus	Asikkalan Raikas
ti 3.6.	keskimatka (ranki)	Lahden Suunnistajat -37
su 22.6.	erikoispitkämätka	Metsän Pojat
la 16.8.	pitkämätka (ranki)	Itä-Hämeen Rasti
su 17.8.	viestit	Itä-Hämeen Rasti
avoin	oravapolkukilpailu	
avoin	maakuntaviesti	
avoin	sprintti	
avoin.	yösuunnistus	
avoin	pyöräsuunnistus	

Kansalliset kilpailut Lahden suunnistusalueella 2008

25.5.	Rastivarsojen 30-vuotisjuhlakilpailu	Rastivarsat
1.6.	SM-sprintti	Nastolan Terä
5.6.	Haku-Veikon rasti	Lammin Säkiä
22.6.	Tanen Piikki, kans. erikoispitkämätka	Metsän Pojat
26.–27.7.	Lahti-suunnistus	Lahden Suunnistajat -37
2.8.	Pajulahti-suunnistus	Lahden Taimi, Lahden Kaleva
3.8.	Seesta-rastit, LTH:n 30-vuotiskilpailu	Lahden Työvään Hiihtäjät
9.8.	Pyöräsuunnistuksen SM-keskimatka	Lahden Suunnistajat -37
10.8.	Pyöräsuunnistuksen SM-viesti	Lahden Suunnistajat -37
24.8.	litti-suunnistus	litiin Pyrintö
31.8.	Hollola-rastit	Hollolan Urheilijat -46