

# PÄRAHDUS

2012



Päijät-Rasti

Padasjoki - Kuhmoinen

[www.paijat-rasti.net](http://www.paijat-rasti.net)



# P Ä R A H D U S 2 0 1 2

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

**Puheenjohtaja: Ari Lahtinen**  
arilahtinen58@gmail.com  
0400 595 385

**Sihteeri: Merja Lahtinen**  
merja.lahtinen86@gmail.com  
040 749 7186

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

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

**Pankkitili:** 421210-41244

**Jäsenmaksu 2012:** 10 EUR, viitenumero 20093

## Puheenjohtajan terveiset

Päijät-Rasti aloittaa taas kesäisen toimintansa iltarastien merkeissä 24.4. kirkonkylän korttelirasteilla. Iltarastit jatkuvat koko kesän aina 11.9. saakka. Tervetuloa uudet ja vanhat suunnistuksen ystävät mukaan.

Iltarastit ja pyöräsuunnistuksen SM-kisat Taruksella yhdessä SOC Asikkalan kanssa ovat tämän kesän tärkeimmät tapahtumat.

Tietysti toivon, että kilpailuihin osallistutaan kansallisella, am- ja sm-tasolla. Myös Jukolan ja Venlojen viesti sekä syksyn Halikko-viesti kuuluvat perinteisesti ohjelmaan. Toivotan menestystä ja hyviä suorituksia kesän koitoksiin. Hissumiehet ja Mikaela ovatkin jo oman osuutensa talvikaudella hienosti hoitaneet. Siitä heille kunniamaininta.

Menestyksestä kesää toivottelee

*Ari*

## Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset.....	2
IRMA – uusi tapa ilmoittautua kisoihin	3
Päijät-Rastin iltarastit kesällä 2012 ....	4
Jäsenmaksut ja -edut.....	4
Iltarastit .....	5
Päijät-Rasti ry:n toimintakertomus	
2011 .....	8
Pyörä-SM .....	9
Juttua polkupyöräsuunnistuksesta ...	10
Ukraina, suunnistusurheilun	
kehitysmää .....	11
Aluemestaruuskilpailut .....	12
Kansalliset kilpailut .....	12

## Muistilista

- ☞ 24.4. Iltarastit alkavat
- ☞ 11.5. AM-sprintti
- ☞ 11.6. AM-oravapolku
- ☞ 16.–17.6. Jukolan ja Venlojen viesti
- ☞ 29.7. AM-keskimatka
- ☞ 4.–5.8. SM-pyöräsuunnistus
- ☞ 11.8. AM-pitkämätka
- ☞ 12.8. AM-viestit
- ☞ 26.9. AM-yö
- ☞ 20.10. Halikkoviesti

Kansalliset kilpailut takasivulla

Kannessa Jukka Luukko MM-hiihtosuunnistuksen palkintojenjaossa Ukrainassa.

## IRMA – uusi tapa ilmoittautua kisoihin

Tänä vuonna olemme siirtyneet käyttämään hyvin palvelleen Verkkovihkon sijasta Suunnistusliiton uutta IRMA-järjestelmää, jonne on linkki seuran omilta sivuilta. Järjestelmään voi kirjautua jokainen, joka on joskus lunastanut suunnistuslisenssin. Käyttäjätunnus on lisenssinumero ja salasana on laitettu sosiaaliturvatunnuksen viimeiset neljä merkkiä. Salasana kannattaa vaihtaa ensimmäisen kirjautumisen yhteydessä ja painaa visusti mieleen. Ongelmien ilmaantuessa seuran pääkäyttäjät voivat vaihtaa salasanan. Seuralla on tällä hetkellä neljä pääkäyttäjää: Lahtisen Ari ja Merja, Valtosen Pekka ja allekirjoittanut. Myös itselläni oli ongelmia kirjautua järjestelmään. Ongelma oli siinä, että en muistanut lisenssinumeroani oikein.

IRMAN kautta kilpailuun ilmoittautuminen sujuu siten, että valitaan kilpailukalenterissa olevan kilpailun vieressä oleva linkki ”ilmoittautuminen”. Linkistä avautuu kilpailun sivu, jolta voi ilmoittautua kisaan. Samalla kertaa voi ilmoittaa myös suunnistuskaverin, jos tällä ei ole pääsyä internettiin. Kilpailun järjestäjän kannalta hyödyllinen piirre IRMAssa on, että se ei anna kilpailijan ilmoittautua kisoihin ellei lisenssimaksua ole maksettu. IRMAN kautta vastaanotettujen ilmoittautumisten lisenssejä ei siis tarvitse erikseen tarkistaa – operaatio, joka ennen IRMAa oli hiukan kömpelö. Lisenssi maksetaan IRMAN kautta ja maksaminen näkyy järjestelmässä välittömästi.

**Seura maksaa osan kilpailumaksuista**

Seura maksaa jäsentensä osallistumismaksut AM- ja SM-kisoihin, viesteihin ja kolmeen kansalliseen suunnistuskilpailuun. IRMAssa on mahdollisuus ilmoit-

tautumisen yhteydessä ruksata ruutu ”seura maksaa” (”ilmoittaudu itse” painikkeen jälkeen valitaan ”jatka”, jolloin ko. sarake ilmaantuu näkyviin). Kun ilmoittautumisaika päättyy, lähettää IRMA tiedon ilmoittautumisista seuran pääkäyttäjille sähköpostina. Seuran pääkäyttäjät eli käytännössä rahastonhoitaja eli allekirjoittanut maksaa ilmoittautumiset IRMAN kautta tämän jälkeen

Rahastonhoitajan harras toive on, että kukin kisailija pitäisi lukua osallistumisistaan – mikä IRMAN avulla on helppoa (omat tiedot ja sieltä ilmoittautumiset) – ja maksaisi itse ne kilpailut, joita seura ei maksa. Siis ne kilpailut, joiden osallistumismaksuja seura on perinteisesti perinyt jäseniltään kauden päätyttyä ja joskus jopa vuoden myöhässä. Jostain syystä maksujen periminen jälkikäteen on epämiellyttävää, hankalaa ja varsin paljon aikaa vievää puuhaa.

### Hisu-kisoista

Tänä talvena IRMA oli vielä uusi ja kunnollisia ohjeita järjestelmästä ei ole tähän päivään mennessä löytynyt (tulevat varmaan joskus), joten järjestelmän käyttöönotto seuran rutiineihin on jäänyt kesäkauden alkuun. Tästä syystä talvista hiihtosuunnistusta harrastaneet ovat joutuneet maksamaan itse kaikki osallistumisensa kilpailuihin. He voivat listata ne kisat, joiden ilmoittautumismaksut kuuluvat seuran maksettaviin ja lähettää niistä laskun sähköpostitse seuran rahastonhoitajalle tilinumeronsa kera.

*Timo Maaranen*

# Päijät-Rastin iltarastit kesällä 2012

Iltarastit ovat ensi kesänä tuttuun tapaan aina tiistaisin.

Lähdöt klo 17.00–18.00.

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

Karttamaksu 4 euroa/kerta  
tai 50 euroa/kuusi, alle 16-  
vuotiaat ilmaiseksi. Myös  
liikuntaseteli kelpaa!

Opastus VT 24:ltä.

Ilmoitukset ja tulokset  
Padasjoen Sanomissa ja  
[www.paijat-rasti.net](http://www.paijat-rasti.net).

Tiedustelut Mauri Piltt  
040 778 9719.

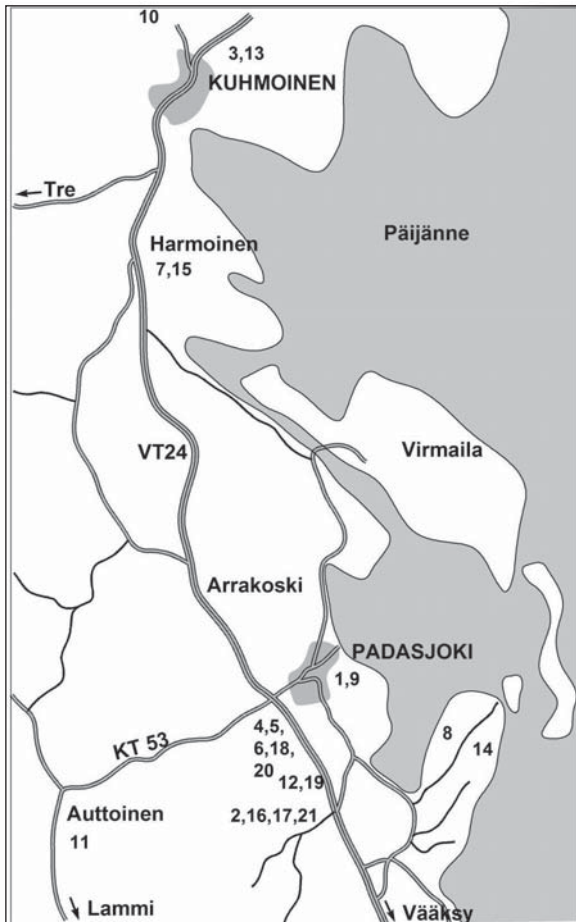
## Jäsenmaksut

Seuran jäsenmaksu kaudelle 2012 on 10 euroa henkilöltä tai 20 euroa perheeltä. Maksu suoraan seuran tiilille 421210-41244. Käytä viitenumeroa **20093**.

## Jäsenedut

1. Seura maksaa jäsentensä osallistumisen aluemestaruuskisoihin, SM-kisoihin, viesteihin ja kolmeen 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.



Nro	Pvm	Kartta	Huom.	Ratamestari
1.	ti 24.4.	Kirkonkylä	"Rogaining"	Timo Maaranen
2.	ti 1.5.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Mauri Piitt
3.	ti 8.5.	Velisjärvi	Kuhmoinen	Heikkiset
4.	ti 15.5.	Taulu	Hippo-cup	Pekka Valtonen
5.	ti 22.5.	Taulu		Ari Lahtinen
6.	ti 29.5.	Taulu		Marika Liikola
7.	ti 5.6.	Harmoinen		Hannu Lahti
8.	ti 12.6.	Hirtniemi		Jukka Luukko
9.	ti 19.6.	Kullasvuori		Vesa Tähtinen
10.	to 28.6.	Edesniemi	Kuhmoinen	Sampo Keskinen/JRV
11.	ti 3.7.	Auttoinen		Merja Lahtinen
12.	ti 10.7.	Kukkaro		Juha Villa
13.	ti 17.7.	Ansionmäki	Kuhmoinen	Eero Lampi
14.	ti 24.7.	Hirtniemi		Jari Erkkilä
15.	ti 31.7.	Harmoinen		Sorrit
16.	ti 7.8.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Seppo Törmä
17.	ti 14.8.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Hannu Harkola
18.	ti 21.8.	Taulu	Seuran mest.	Jukka Luukko
19.	ti 28.8.	Kukkaro		Pekka Valtonen
20.	ti 4.9.	Taulu		Vesa Tähtinen
21.	ti 11.9.	Metsäkangas		Timo Maaranen

## Iltarastit

Iltarastit ovat helpoin ja nähtävästi yleisin tapa tutustua suunnistamiseen. Suunnistusta voi harrastaa monella tapaa. Joku haluaa käydä kilpailemassa, toiselle suunnistaminen on pelkästään ulkoilua ja liikkumista luonnossa. Kuntosuunnistajatkin käyvät mielellään kilpailuissa, sillä toisin kuin esimerkiksi yleisurheilussa, kukaan ei ole tarkkailemassa ja vertailemassa, miten suunnistus onnistuu. Niinpä allekirjoittanutkin on uskaltanut mukaan jopa SM-kisoihin - tosin yön pimeydessä.

### Valitse alussa lyhyt rata

Kokemuksen syvällä rintaäänellä voin vakuuttaa, että jos ei ole aikaisemmin suunnistanut, kannattaa iltarasteilla aluksi valita helpoin ja lyhin rata ja se kannattaa käydä läpi kävelyvauhdilla. Iltarasteilla uusia suunnistajia on pyritty opastamaan suunnistuksen alkuun kädestä pitäen. Tämä voi tapahtua siten, että joku kokenut suunnistaja lähtee aloittelevien

suunnistajien mukaan opastamaan kartan lukemista tai sitten lähdössä annetaan hyvät ohjeet C-radon kiertämiseksi omin voimin.

C-rata noudattaa yleensä selvästi maastossa erottuvia polkuja ja uria, joten suunnistus on hyvin helppoa. Matka on noin pari kilometriä ja rasteja on neljästä kuuteen. B-radat ovat jo paljon vaikeampia ja matkaakin kertyy kolmesta neljään kilometriä. A-radoilla matkat ovat viidestä kuuteen kilometriä ja vaativampia kuin B-radat. Karttamaksu iltarasteilla on neljä euroa. Lapsilta ja alle 18-vuotiailta nuorilta Päijät-Rasti ei ota karttamaksua.

### Varusteet

Varusteiksi iltarasteille riittää alussa normaali ulkoiluvaatteet ja kenties lenkkikengät. Kävelysuunnistuksessa maastossa liikuttaessa myös kumisaappaat ovat hyvä valinta. Vauhdin kasvaessa tärkein varuste ovat hyvät kengät – nastarit.

Lenkkikengän kanssa nilkka nyrjähtää helposti. Vaatteiksi kannattaa hankkia kevyt ja hengittävä suunnistuspuiku ja suunnistussukat, jotka suojaavat jalkoja risuilta ja oksilta.

Ensimmäisenä mieleen tuleva varuste suunnistusta ajatellen on kompassi. Kompassin neula osoittaa kohden magneettista pohjoisnapaa. Samaan suuntaan osoittaa myös kartan yläreuna. Kompassi on apuväline, jonka avulla kartta suunnataan maastoon nähden saman-suuntaiseksi. Suunnassa kulku pelkkään kompassiin tukeutuen on yllättävän vaikeaa. Parinsadan metrin kulkemisen jälkeen suunnistaja voi olla jo kymmeniä metrejä sivussa paikasta, jossa rasti sijaitsee. Rastilta lähtiessä tosin kannattaa tarkistaa kompassilla, että on lähdössä oikeaan suuntaan, mutta sen jälkeen varsinaisen suunnistuksen tulisi perustua kartan lukemiseen.

### Kartta on kuvakieltä

Kartan kieli on kuvakieltä, mikä aluksi tuntuu yksinkertaiselta ajatukselta ja toisaalta onkin sitä. Hitaasti aloittaessa ja opettelemalla heti tunnistamaan kartan kuvioita, kartan kielen oppii sujuvasti. Ruskeat kartan taustalla kulkevat viivat ovat korkeuskäyriä, jotka kuvaavat maaston muotoja. Niistä voi päätellä, missä on mäki ja missä on notko. Suunnistuksen kannalta korkeuskäyrät ovat kartan tärkeimmät merkit. Niiden lisäksi kartalla pyritään kuvaamaan erilaisilla rasteilla ja väreillä maaston kulkukelpoisuutta. Jos jossakin on tumman vihreällä merkitty alue - vältä sinne joutumista! Alueen kasvillisuus on hyvin tiheää ja liikuminen siellä on hyvin hidasta ja vaivalloista. Karttaan on merkitty myös pistemäisiä kohteita, joita ovat lähinnä kivet. Aluksi voi tuntua houkuttelevalta pitää kiviä jonkinlaisina kiintopisteinä, mutta niiden varassa suunnistaminen on vaikeaa, sillä maastossa on runsaasti kiviä, joita ei ole merkitty karttaan.

Alkuvaiheissa suunnistusta harjoiteltaessa voisi olla hyvä idea tutkia jokaisella rastilla hetken verran edessä olevaa rastiväliä ja pyrkiä muodostamaan

rastivälistä omaan mieleensä yksinkertaistettu helposti muistettava mielikuva. Matkalla seuraavalle rastille voi olla muutama suuri kohde, joita tarkkailemalla on helppoa pysyä oikealla reitillä. Suuria kohteita ovat esimerkiksi mäet, suot, isot notkot, edessä oleva ylittävä oja tai tie. Polkujen suhteen voi olla hieman varauksellinen - maastossa voi olla polkuja, joita kartassa ei ole ja joskus polku on kadonnut aluskasvillisuuden sekään kokonaan. Silti kannattaa tarkistaa, onko seuraavalle rastille päin menossa polkuja, varsinkin, jos rastivälillä on karttaan merkitty vihreitä alueita. Niiden läpi pääsee parhaiten polkuja pitkin kiertämällä.

### Kirjoittajan kokemuksia suunnistamisesta

Aloitin suunnistuksen lukioaikoina, kun lenkkeilykaveri pyysi kokeilemaan lajia. Aikaisemmin olin tutustunut suunnistukseen koulussa. Kartat olivat epäselviä, mustavalkkeita ja moneen kertaan käytettyjä kopiokoneella kopioituja karttoja. Rastit oli merkitty epämääräisillä lyijykynällä tehdyillä ympyröillä. Koulussa suunnistus ajoittui aina syksyyn ja mahdollisesti juuri sen takia useimmiten satoi vettä tai oli muuten sumuinen ja niljakas sää. Varusteina oli kumisaappaat ja sadeasu. Kompassia emme käyttäneet lainkaan, vaan suunnistus tapahtui karttaa lukemalla ja paljolti polkuihin ja muihin uriin tukeutuen. Se olikin näin jälkikäteen ajatellen koulusuunnistuksen liittyen ainoa järkevä asia.

### Ensimmäisiä kokemuksia

Ensimmäisillä iltarasteillani Kauniaisten Kasavuorella oli kaunis ilma – tai ainakaan ei satanut vettä. Olin positiivisesti yllätynyt, kun kartta oli sileä, hyvälaatuinen ja väreillä painettu. Silloisiin rutiineihin kuului, että piti itse piirtää suunnistettavan radan rastit karttaan. Päijät-Rastin iltarasteilla radat on valmiiksi merkitty karttoihin, mikä helpottaa matkaan lähtemistä huomattavasti. Valitsin ensimmäiseksi radakseni noin viiden kilometrin mittaisen reitin.



Timo Maaranen tutkii karttaa

Koulusuunnistuksen antamalla ehkä hivenen huonosti omaksutuilla opeilla juoksentelin metsässä ja kallioilla ristiin rastiin lähes kaksi tuntia ennen kuin olin löytänyt kaikki rastit ja pääsin maaliin. Jollakin tavalla kokemus oli positiivinen, sillä siitä lähtien aloin käydä erilaisilla kuntorasteilla viikoittain. Ja niitähän Espoon suunnalla riitti. Maanantaisin iltarastit, keskiviikkoisin Länsirastit ja silloin tällöin torstaisin myös Sisurastit.

Ainoa asia, mikä suunnistusurani alussa ei mennyt aivan putkeen oli itse suunnistaminen. Kukaan ei kertonut, miten oikeasti suunnistetaan. Minun tapani oli ottaa rastilta lähtiessä suunta kohden seuraavaa rastia ja yrittää juosta oikeaan suuntaan mahdollisimman tarkasti ja nopeasti. Kovakuntoisena juoksijana eksyin lähes jokaisella rastilla, yleensä juoksin kai kaukaa rastin ohitse. Rasti löytyi hakuammunnalla säntäilemällä sinne sun tänne ja näin haravoi-malla alue, jolla rasti oli. Apua sain myös siitä, että metsässä oli paljon muitakin suunnistajia. Joskus istuin kannon nokkaan ja katselin, minne muut menevät ja päättelin siitä, missä päin rasti mahtaa olla. Päijät-Rastin iltarasteilla tämä taktiikka ei toimi kovin hyvin, sillä täällä

suunnistajia on paljon vähemmän.

Minulle suunnistus oli sama kuin metsässä juoksentelu ja palauttelua raskaiden maantielenkkien jälkeen. Ensimmäisen suunnistusurani aikana onnistuin suunnistuksessa melko virheettömästi hyvällä tuurilla tasan kaksi kertaa. Yhden kerran iltarasteilla ja toisen kerran Jukolan viestin ankkuriosuudella. Jälkimmäistä onnistumista himmensi jonkin verran se, että joukkueemme hylättiin, koska aikaisemmalla osuudella juossut kaveri oli keskeyttänyt omalla osuudellaan. Minä lähdin matkaan yhteislähdössä.

Ensimmäinen suunnistusurani päättyi kahdeksankymmentäluvun puolivälissä tai sen jälkeen, kun työ alkoi viedä yhä enemmän aikaa. Toinen suunnistusurani alkoi sen jälkeen, kun olimme asuneet Padasjoella jo jonkin aikaa.

Ensimmäisellä suunnistuskerralla iltarastit oli järjestetty Harmoisissa. Valitsin vanhasta tottumuksesta pisimmän reitin. Ensimmäinen hämmästelyni aihe oli emit-kortti. Rasteilla ei enää käytetty piikkileimasimia, vaan leimaus tapahtui elektronisesti. Minulla ei ollut emit-korttia eikä järjestäjilläkään ollut ylimääräisiä (nykyisin satunnaiset suunnistajat voivat lainata lähdössä emit-kortin). Matkaan kuitenkin lähdin. Kuntoni oli todella huono ja sen huomasi matkalla. Viivyin metsässä kauan. Erästäkin uraa juostessani ajattelin, että nyt päästelen täysillä. Vaan en pystynyt, olin aivan puhki jo muutaman kymmenen metrin jälkeen. Viimeistä rastia en edes löytänyt. Siinä vaiheessa, kun en meinannut jaksaa nousta puunrungon yli, ajattelin, että lie-nee parasta lähteä suosiolla maaliin, kun jalat kantoivat vielä jotenkuten.

Aikani iltarasteilla ja muissa suunnistustapahtumissa eksyilyäni aloin pohtia, olisiko aika opetella suunnistamaan. Lainasin aiheeseen liittyvän kirjan, josta olikin paljon apua. Aikaisemmin en edes tiennyt, miten pitäisi suunnistaa. Nyt tiedän ainakin, mihin pyrin, mutta onnistuminen on sitten eri juttu.

*Timo Maaranen=*

# Päijät-Rasti ry:n toimintakertomus ajalta 1.10.2010–30.9.2011

Päättävä kausi on ollut padasjokelaiskuhmoislaisen suunnistuksen erikoisseura Päijät-Rasti ry:n 42. toimintavuosi.

## Iltarastit

Seura järjesti perinteisesti iltarasteja tiistai-iltaisain. Kevään ensimmäiset iltarastit järjestyttiin 26.4. Kirkonkylällä ja iltarastikausi päätettiin Taululla 13.9. Kaikkiaan iltarasteja järjestettiin 21 kertaa ja näistä neljät rastit yhteistyössä Asikkalan Raikkaan kanssa, kaksi kertaa Asikkalassa ja kaksi Padasjoella. Ratamestarivuoro kiersi keväällä laaditun listan mukaisesti. Suorituksia kauden aikana kertyi kaikkiaan 476 kpl (vuonna 2010 357 kpl). Emit leimaus oli käytössä kaikilla iltarasteilla.

Nuorille tarkoitettu oravapolku suunnistuskoulu järjestettiin 24.5.2011.

Seura osallistui koululaisille järjestetyille metsäpäiville 1.6.2011.

## Talkoot ja sponsoritulot

Päijät-Rasti suoritti keväällä yhden kulutuksen Kuhmoisissa. Sponsoreita seuralla oli kuluneella kaudella Helmi Säästöpankki, Padasjoen Kirjapaino ja Kuntohoitaja Timo Maaranen. Sponsorit saivat logonsa seuran www-sivuille tai painettuun karttaan. Tal-koista ja mainokista kertyi seuralle tuloja 1355 euroa.

Helmi Säästöpankki -säätiö lahjoitti 1000 euroa maastotietokoneen hankintaan.

## Jukolan viesti

Vuoden 2011 Jukolan ja Venlojen viesti Salpa-Jukola suunnistettiin Virolahdella.18.–19.6.

Jukola-joukkueet:

**1. joukkue:** 241 Niklas Colliander, Juha Villa, Pietari Sorri, Heikki Tanhua, Vesa Tähtinen, Kimmo Vänni, Mikko Lampi

**2. joukkue:** 476 Niko Nättinen, Heikki Pelkonen, Asser Vuola, Esko Jussila, Hannu Lahti, Henri Törmä, Ilpo Siljander

**3. joukkue:** 887 Mauri Piltt, Matti Raimo, Jorma Heikkinen, Seppo Törmä,

Timo Maaranen, Ari Lahtinen, Sami Tuominen

Venla-joukkueet

**1. joukkue:** 343 Merja Lahtinen, Mari-ka Liikola, Katri Mäntylä, Riikka Pelkonen

**2. joukkue:** 817 Piia Sahramies, Anu Tähtinen, Riikka Sorri-Vepsä, Päivi Sorri

## Palkintosijat SM- ja AM-kisoista kaudelta 2011

### AM-pitkämatka

D10RR 1. Mikaela Karjalainen

D12TR 1. Tessa Tähtinen

D70 1. Anu Tähtinen

H40 3. Vesa Tähtinen

H60 3. Hannu Lahti

### AM-viesti

ORAVAT 1. Mikaela Karjalainen, Mis-ka Tähtinen, Tessa Tähtinen

### Hiihtosuunnistus AM-pitkä

H70 1. Jukka Luukko

H70 2. Esa Klinga

H55 2. Mauri Piltt

### Hiihtosuunnistus AM-keskimatka

H50 1. Esko Jussila

H70 1. Jukka Luukko

H55 2. Mauri Piltt

H70 3. Markku Salo

### Hiihtosuunnistus AM-sprintti

H70 1. Jukka Luukko

H70 2. Olavi Erkkilä

H50 2. Esko Jussila

### Hiihtosuunnistus AM-sprinttiviesti

H130 2. Markku Salo, Olavi Erkkilä

H110 3. Jukka Luukko, Esko Jussila

### Hiihtosuunnistus SM-keskimatka

H70 2. Markku Salo

### Hiihtosuunnistus SM-viesti

H70 3. Markku Salo, Esa Klinga, Jukka Luukko

Mestaruuksia: 8 kpl (2010: 6 kpl)

Yhteensä palkintosijoja: 20 kpl (2010: 10 kpl)

## Kartat

Metsäkankaan kartalle on tehty pyöräsuunnistusurasto.



Eero Lampi jatkoi Ansiomäen kartan laajennusta.

Harmoisen kartta päivitettiin kesän aikana.

Olavi Erkkilä järjesti koulutuksen kartan teosta maastotietokonetta hyödyntäen.

Seuralle hankittiin käytetty maastotietokone karttojen tekoa varten.

### Valinnat

Vuoden aktivistiksi valittiin Vesa Tähtinen.

Vuoden nuori suunnistaja oli oravapolkujoukkue Mikaela Karjalainen, Tessa Tähtinen ja Miska Tähtinen. Myös Jaakko Maaranen palkittiin hyvistä suorituksista.

Vuoden tulokas oli Sampo Keskinen.

### Tiedotus

Seuran tiedotus tapahtuu pääosin Internetissä. Lisäksi ilmoituksia on ollut paikallislehdessä. Keväällä julkaistiin tiedotuslehti Pärahdus.

### Hallinto

Seuran puheenjohtajana toimi Ari Lahtinen. Hallituksen muut jäsenet olivat: Hannu Lahti (varapj.), Merja Lahtinen (siht.), Timo Maaranen, Mauri Piltt, Vesa Tähtinen, Hannu Harkola, Pekka Valtonen ja Piia Sahramies. Rahastonhoitajana toimi Timo Maaranen. Tilintarkastajina toimivat Tuija ja Jorma Heikkinen. Hallitus kokoontui viisi kertaa 24.10., 17.12., 20.2., 20.3. ja 30.6.2011.

### Muuta

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

Seuralle hankittiin uusia lenkkipukuja ja ISC:itä.

---

## Seuran mestaruuskilpailu

järjestetään iltarastien yhteydessä Tau-  
lulla 21.8. Kaikille sama rata ikähyvityk-  
sin.

## Pyörä-SM

Päijät-Rasti järjestää elokuun alussa kaksipäiväiset SM-kisat Taruksella yhteistyössä SOC Asikkalan kanssa. Kyse on pyöräsuunnistuksen Suomen mestaruuksista.

Päijätrostilaiset ovat kerran aikaisemminkin olleet SM tason kisajärjestelyissä mukana, vuonna 1984 pidettiin Ampumasuunnistuksen mestaruuskisat myös Tarusjärvellä. Kisaa on puuhattu jo reilu puolitoista vuotta, kun hakemus laitettiin liittoon, mutta Mikkelin Navi sai järjestämisoikeuden viime kesän kisoihin. Elokuun 4. päivänä lauantaina seura-  
rayhtymämme junailee pyöräsuunnistuksen keskimatkan ja sunnuntaina pariviestikisan.

Kilpailukeskuksena toimii Palotaruk-  
sen koulutuskeskus ja maastona keskeiset osat Metsäkankaan karttaa, jota on ajantasaistettu ja muutettu pyöräkisan symbolimerkein. Kilpailun johtajana toimii Martti Mäkelä, pääratamestarina Harri Kolila ja apuna Pertti Nyberg ja Hannu Saarinen, kaikki SOC:sta. PäijRa hoitaa tulospalvelun (vert. Timo Maaranen), ravintola- ja majoituspalvelun sekä karttaan ja maastoon liittyvät rakenteet. Homman pitäisi sujua rutinoituneelta väeltä, kävi-  
hän meitä valtuuskunta Mikkeliissä viime kesän järjestelyihin tutustumassa raviran-  
dan Jukola-maastossa. Navilaisillakin jäi parantamisen varaa, vaikka maasto oli parasta A-luokkaa pyöräkisaan.

Osanottajia on odotettavissa edellisuus-  
vuosien mukaan 270 henkeä ja pyörää.

PV



## Juttua polkupyöräsuunnistuksesta

Polkupyöräsuunnistusta Päijät-Rastissa on harrastettu parikymmentä vuotta. Ensimmäisen kerran seurän edustajia oli kisassa mukana 90-luvun puolivälissä, kun Maukka ja minä osallistuimme Asikkalan Raikkaan pitämiin kisoihin. Harri Kolila oli tehnyt Aurinkovuoren maastoihin radat, joissa siis mekin ensimmäisen kosketuksen lajiin saimme. Sen verran haastavalta ja mielenkiintoiselta laji vaikutti heti kättelyssä, että sen jälkeen on useampikin kisastartti tullut kohdalle.

Varsin nopeasti saimme kisoja myös järjestettäväksemme, ja niinpä on fillarisuunnistajia nähty kisailemassa niin Kullasvuorella kuin Taruksellakin. Lajihan vaatii ajokelpoisen uraverkoston, ja nämä kaksi aluetta Padasjoella ovat omiaan tähän lajiin. Alaa tosin kummassakin paikassa saisi olla enemmän, vaativuutta ja monipuolisuutta urissa onkin kiitettävästi. "Taitaa olla sadisti se teidän ratamestarinne" totesi IHR:n Vesa Saari tultuaan maaliin Kullasvuoren maastosta. Pururadan ja hyppyrimäen nousut taatusti tuntuivat kisailijoiden jäsenissä.

Suomessa yleensä saa ajaa maastossa muuallakin kuin vain kartassa olevilla urilla (esim. Taruksen kaltaisella kankaalla pystyy hyvin ajamaan ns. valkoisella). Kielletyt alueet ja reitit merkitään karttaan erikseen, luonnollisesti piha-alueet yms. ovat kiellettyä joka tapauksessa. Uria on momentansoisia, ja ne esitetään kartassa omilla symboleilla; pyöräsuunnistuskartta on siis lajin erikoiskartta. Oikaisemista "metsän kautta" voi käyttää, ja varsin usein se onkin houkutteleva vaihtoehto pitkän kierron sijaan. Suunnistuksessa reitinvalinta on tärkeä. Nopeimman reitin valitsemisessä pitää ottaa huomioon korkeuserot, urien ajettavuus, risteysten määrä, kierrosten pituus, urien havaittavuus yms. sei-

kat, joten hyvä suoritus on monen osatekijän summa. Luonnollisesti oma kunto, ajotaito, pyörän ja renkaiden kunto sekä muiden varusteiden taso vaikuttavat niinkään oleellisesti suoritukseen. Kypärän käyttö on pakollista.

Karttateline kiinnitetään yleensä pyörän ohjaustankoon. Suurin osa kilpailijoista käyttää nykyisin lukkopolkimia, mikä helpottaa polkemista, mutta asettaa tasapainottelulle ja pystyssä pysymiselle omat haasteensa. Pyöränä on maastopyörä, joka voi olla jousitettu edestä tai sekä edestä että takaa. Mitä kevyempi pyörä, sitä helpompi se on hallita ja liikutella, etenkin kantaa. Pyörän pitää olla mukana koko ajan, ja ajo-urat ovat joskus todella vaativia: kivikkoa, juurakkoa, heinikkoa, märkää, upottavaa hiekkaa, suota, jyrkkää ylä- tai alamäkeä jne.

Suomen taso tässä lajissa on aina ollut korkea, MM- ja EM-kisoista mitalisaalis on yleensä ollut runsas. Lahden seutu on pitkään ollut niinkään varsin tasokas, mm. RaVa:n Mika Tervala on lajissa pokannut sekä maailmanmestaruuden että maailmancupin kokonaisvoiton. Tällä hetkellä AR:n Samuel Pökälä on aivan kärkikaartiin kuuluvia polkupyöräsuunnistajiamme. Aikanaan, kun Kari Myyryläinen oman ammattilaisuransa jälkeen aloitti pyöräsuunnistajien tekniikka- valmentajana, hän kauhisteli sitä vauhtia, jota parhaat suunnistajat ajoivat maastossa ja samalla suunnistivat ja lukivat karttaa. Kuperkeikoilta tuskin kukaan maastossa rasteja kisavauhdilla etsivä kokonaan välttyy, ja pieniä kolhuja saa aina niin ajopeli kuin kuskikin. "Tässä naamassa arpikin kaunistus olisi, ja hampaat voi uusiksi laittaa..."

*eki*

## Ukraina, suunnistusurheilun kehitysmää

Ensimmäinen matka vieraaseen maahan antaa aina eniten näkemystä matkakohteesta. Ensimmäinen reissuni Ukrainaan oli aikuisten MM-suunnistusten yleisömatka muutamia vuosia sitten. Päällimmäisenä matkasta on jäänyt mieleen Helin ja Minnan samalla ajalla saavuttama kaksoisvoitto naisten pitkällä matkalla ja se kun järjestäjä tuli lainaamaan minulta siniristilippua kaksoisvoitosalkoon, heillä kun ei ollut kuin yksi itsellä. Silloin siellä kesällä tienvarret olivat kaikenlaisen sinne heitetyn rojun peittämiä. Tievarsia ei liene siivottu koskaan. Metsissä ja kujilla kulki laihoja ja nälkäisiä kulkukoiria, joista koirapelkoiset olivat kauhuissaan. Kisamaastossa jätettiin aina joku reppuvartioon kun koirat tulivat penkomaan niitä nälissään. Kisamaastoon oli järjestäjiltä kuljetus, mutta jo ensimmäisenä päivänä se unohti tilata bussit hakemaan meitä. Voi sitä monikielistä sadattelua ja kävelymatkaa pitkien varteen, jossa sitten liftailtiin kymmeniä takseja parin penikulman päähän Kiovaan. Kuumaa oli, en ollut aikaisemmin juossut 37 asteen helteessä.

Mennäänpä itse Ukrainan valtion. Ukraina on pinta-alaltaan Euroopan toiseksi suurin maa. Kaksi kertaa Suomea suurempi. Aukkaita on noin 49 miljoonaa, pääkaupungissa Kiovassa 2,6 miljoonaa. Ukraina itsenäistyi Neuvostoliiton hajotessa v. 1991 ja se on perustuslaillinen demokratia, jota johtaa presidentti. Ukrainalla on oma kieli, ei siis venäjä, venäjää osataan yleisesti ja nyt nuoret teinit osaavat englantia ja tulkkaavat vaikkapa kisoissa meitä. Ukraina muistetaan Tsernobylin ydinvoimalan palosta v. 1986. Ukrainan raha on hryvni, lausutaan grivna. Yhdellä eurolla saa kymmenen grivnaa. Kahdellakymmenellä grivnalla saa kunnan pitsan ja puoliliteräisen tuopin ohrajuomaa. Siis kahdella eurolla. Hotellin resepsuunin tyttö tienasi nyt talvella 2012 kolmesataa ja linja-autokuskimme kaksisataa euroa kuu-

kaudessa, palkka euroiksi muunnettuna. Kaikki on käsittämättömän halpaa. Ukrainana on edelleen maatalousmaa ja oli aiemmin Neuvostoliiton vilja-aitta. Silloin vilja vietiin Moskovaan ja ukrainalaiset näkivät nälkää, eräänä vuonna, vain muutama vuosikymmen sitten heitä kuoli nälkään satatuhatta henkeä. Viime talvena uutisoitiin kylmään paleltumisista. Ukraina on ollut sotien näyttämö. Suunnistusmaastoissa oli oikeita sotien juoksuhautoja, ei mitään Tarusjärven kankaan leikkikuoppia. V.1941 Saksa valloitti Kiovan ja otti Kiovan motista 650000 venäläistä vankia ja siirsi satojatuhansia juutalaisia viimeiselle matkalleen keskitysleireihin. Suomessa ukrainalainen 44. divisioonaa tuhoettiin lähes viimeiseen mieheen talvisodan Raatten motissa. Divisioonan komentaja prikaatinkenraali Vinogradov, joka pelastui motista, teloitettiin pelkurina joukkojensa rippeiden edessä rajan takana Vasajärven jäällä.

Kovista kohtaloista huolimatta ukrainalaiset ovat ystävällistä ja huomaavaista väkeä. Tippi katuravintolan tarjoilijalle ja seuraavana iltana sinut haetaan tulijajonon perältä vipvarattuun pöytään.

Hiihtosuunnistusmatka tänä talvena oli minulle ensimmäinen ulkomainen hisumatka. Lentäen Kiovaan, linja-autolla kuusi tuntia Sumyn kaupunkiin. Parhaisakin levähdyspaikoissa vessan lattioissa oli vain reikä. Ja toppatakkiin pukeutunut mummo rahasti pienen luukun takaa asiakkaan. Matkalla oli asfalttirikko-naista tietä riittävästi ja töyssyjä kuin Ilmoilan raitilla. Sumy, vähän Lahtea isompi kaupunki, lunta parikymmentä senttiä. Neuvostovallan aikainen betonikerrostalo arkkitehtuuri ja rakennustapa näkyi. Rakennukset olivat ulkoapäin kehnossa kunnossa. Muutamaan kymmeneen vuoteen ei sitten lie rakennettu. Rahtauduimme suksipusseineimme hotelliin sisälle. Sain hyvän lämpimän sinkkuhuoneen, toisilla ei käynyt yhtä hyvä tuuri. Aamupalalla oli alkuun vain tyhjä pöytä, kaiken

joutui tilaamaan, loppuviikosta pöytä oli jo meikäläisittäin katettu. Sitkeä puuro syötiin kuitenkin viimeisenäkin päivänä vielä haarukalla. Olisiko ollut tataripuroa?

Hisukisa oli radoiltaan keskinkertaisen tasoinen. Moniristeyksellisillä laduilla oli oikoja sekoittamassa kartanlukua. Eliittisarjalaiset juoksivat rajut ala- ja ylämäkioiot sukset kädessä. Kaksirautaisia siteitä ei saanut mononpohjaan tarttuneesta lumesta johtuen millään kiinni. Tulospalvelu ei täyttänyt kyllä mitään kriteerejä. Maalileimauksesta meni aika tulostaululle ja se oli lopputulos. Kukaan ei tarkastanut leimoja. Ja lopulta tietokoneet menivät jumiin ja nuorten MM- ja eliitin EM-kisatuloksia selviteltiin kilpailijoiden kesken väliaikalapuista, jotka sai kilpailun jälkeen myöhemmin. Oma suunnistukseni meni molempina päivinä alun

pikku virheiden jälkeen kohtuullisesti. Saatoin olla sarjani heikoin hiihtäjä, mutta ennakoivalla kartanluvulla, sujuvalla hiihdolla ilman risteysseisokselua ja isojen virheiden puuttuessa, kaksi neljättä sijaa nostivat minut yhteiskisan pronssille. Itse jouduimme omankin sarjani järjestyksen järjestäjille oikomaan. Suomalaiset ovat hiihtosuunnistuksen eliittä. Se nähtiin tässäkin kisassa. Hiihtokeli oli talven hankalin, räntää satoi molempina päivinä ja sukset imivät. Rasvauksessa on vielä opettelemista vaikka fluoria ja uria laitettiin suksenpohjiin. Ensi vuonna kisat ovat Latviassa. Saisikohan sinne Ala-Porasan Pirkoista lähtijöitä? Matka Ukrainaan maksoi 500 ja lounaat päälle, Latviaan voisi päästä jopa halvemmalla.

*Jukka Luukko*

---

## Aluemestaruuskilpailut kesällä 2012

Päijät-Hämeen suunnistusalueen mestaruuskilpailut pidetään seuraavasti:

pe 11.5.	sprintti	Lahden Suunnistajat -37
ma 11.6.	oravapolkukilpailu	Asikkalan Raikas
su 29.7.	keskimatka (ranki)	Lahden Suunnistajat -37
la 11.8.	pitkämatka (ranki)	Rastivarsat
su 12.8.	viestit	Rastivarsat
ke 26.9.	yösuunnistus	Yökuppi
avoin	pyöräsuunnistus	
avoin	partiosuunnistus	
avoin	erikoispitkämatka	

## Kansalliset kilpailut Päijät-Hämeen suunnistusalueella 2012

28.–29.7.	Lahti-suunnistus	Lahden Suunnistajat -37
9.9.	Hollola-rasti	Hollolan Urheilijat -46