



Pamausrasti 2023

**Yösuunnistuksen am-kisojen
lähtötouhuja 20.9.2022
uudella kartalla "Pieni-Rälssi"**



Mielen- ja suunnistusmaisemat Laukaassa, puheenjohtajan palsta

Jos pitäisi nimetä muutama itselle läheinen maasto, ottaisin listalle ensimmäisten joukkoon Hietasyrjän kankaat, Oitinmäen supat ja Multamäen rinteet. Jostain syystä ne ovat myös mainioita suunnistusmaastoja, joten varmaankin siitä syystä ne ovat etusijalla. Laukaassa on paljon muitakin hienoa alueita, esimerkiksi Hyyppäänvuoren ja Hitonhaudan kuuluisat luontokohteet.

Hietasyrjän kankaisiin pääsin ensimmäisen kerran tutustumaan 1990-luvun alkupuolella, kun Hankasalmen suunnistuslukiolaiset leireilivät Haapalan retkituvalla. Oma suunnistusurani oli siinä vaiheessa orastamassa ja koska asia kiinnosti minua niin paljon, kävin ”virkani puolesta” katsomassa millaisia harjoituksia nuoret huippusuunnistajat siellä toteuttivat valmentajansa johdolla.

Hietasyrjän harjut muistuttavat nykyisen kansallispuiston Hossan kankaita ja suppia, jotka tulivat lapsuudessa tutuiksi. Ehkä juuri tästä syystä pidän Hietasyrjää hienona alueena ei vain suunnistuksen vaan myös poluilla samoilun vuoksi. Ja oiva korvasieni- ja puolukkapaiikka kaiken hyvän päälle!

Oitinmäki tuottaa aina yllätyksiä! Viimeksi tänään aamulla, kun kävin hakemassa tiistairastien leimasimia pois, piti yhdessä vaiheessa pitkään seisoa paikallaan ja laittaa itsensä kartalle. Vaikka Oitinmäen rinteet, notkot, kumpareet ja supat ovat tuttuja, ei voi mennä soitellen sotaan ja juosta rasteille vain sinnepäin!

Samoja lausahduksia kuulin tuoreeltaan iltarastien suunnistajilta. Tarkoituksella laitoin radoille keskusrastin, jossa käytiin kaksi kertaa. Vaikka rastipiste oli tuttu, tultiin toisen kerran vastakkaisesta suunnasta. Suunnistaja voi helposti ajatella, että tuonne minä hyvin osaan ja vauhti kiihtyy. Yllätys on melkoinen, kun huomaa, että kaikki ei täsmää ja tuttua rastia ei näy! Monella suunnistajalla oli hankaluuksia löytää rastia uudestaan.

Multamäki leirikeskukseineen on hieno paikka. Oli onni, että Multamäkeen suunniteltu laskettelurinne ei aikoinaan toteutunut. Sen tilalle rakentui Peurunkagolf ja näin jälkiviisaana voi hyvin sanoa, että olipa oikea päätös. Multamäen kota ja näköalapaikka on käymisen arvoinen paikka. Paljon siellä myös liikkuu ihmisiä. Tällä hetkellä paikka ei ole hienoimmillaan, koska maisemahakkuiden jäljeltä on paljon oksia ja muita risuja. Toivottavasti kodan lähellä olevat hakuujätteet siistitään. Toisaalta maisema Valkolan suuntaan on avautunut hienosti. Multamäki on oiva lenkkikohde, jossa voi tehdä hyviä rinnevetoja!

Suunnistuskausi on jo alkanut ja Jukolan viesti on muutaman viikon päästä Porvoossa. ViPasta on ilmoitettu kolme veljesjoukkuetta ja kaksi joukkuetta Venlojen viestiin. Mukaan sopinee vielä, koska peruutuksia yleensä tapahtuu. Kesäkuun viikonloppu on perhejuhlien aikaa, joten monet suunnistajat eivät tästä syystä pääse mukaan.

Kisajärjestelyitä ei tänä vuonna meillä ole lukuun ottamatta mahdollista lasten Kompassicupin osakilpailua. Ensi vuosi on ViPan 90-vuotisjuhlavuosi, joten sinne voimme suunnitella juhlakisaa. Alustavasti suunnitelmissa on järjestää avoin AM-sprinttikisa Kk:n taajamassa, mutta tämäkin varmistuu syksyllä.

Suunnistusterveisin, Juha Tolonen

Uusi maasto, Pieni-Rälssi kutsuu pihkaniskoja kesäkuussa

Juokse, juokse suunnistaja ison kiven juureen. Siellä käynyt on jo viime kesänä jaoston puheenjohtaja Juha Tolonen. Paikka saattaa tulla vastaan Pieni-Rälssin kartalla juhannuksen jälkeen ti 27.6. Lievestuoreen moottoriradan lähiseudulla.



Millainen on hyvä suunnistusmaasto?

Kari Puurunen on jo vuosien ajan "nokkamiehenä" koordinoanut ViPan iltarastitoimintaa kokoamalla iltarastien ohjelman, ratamestarilistan, ratamestariohjeita jne. Tämä edellyttää myös kaveriverkostoa, mutta samalla asiantuntijuutta on kertynyt koko Laukaan alueilta. Kari on "kanta-asiakas" itse iltarasteillakin. Harvoin tiistairastit jäävät väliin. Niinpä hän on oikea henkilö kertomaan, mitkä ovat noin yleisestikin ottaen parhaita maastoja käydä nauttimassa suunnistuksesta.

Vaihteleva maasto, välillä kangasta, mäkiä, suolänttejä jne. Pitää löytyä myös hyviä tiukkoja rastipisteitä. Siinä on minun mielimaastoni. Hyvä esimerkki Iltarastikartoistamme on Hietasyrjä. Sieltä löytyy kaikkea tuota ja vielä supatkin. Vuonteen kartta on toinen esimerkki mielimaastoistani. Vaikka kivikkoiset maastot eivät yleensä kuulu mielimaastoihini, yksi poikkeus löytyy. Se on Harisenmäki, josta löytyy mahtavia rastipisteitä. Se on minun mieleistäni suunnistusmaastoa. Uudemmissa kartoistamme lähelle mielimaastoani pääsevät Hallamäki ja Nojosmäki. Pieni-Rälssin kartalla en ole vielä suunnistanut. Saa nähdä, pääseekö se mielimaastojeni joukkoon.

Kari Puurunen, suunnistusjaoston jäsen

Toimituksen palsta

Edessäsi tietokoneella tai kädessäsi paperilla on muutamia "makupaloja" Vihtavuoren Pamauksen suunnistustoiminnan tiimoilta. Vuosien varrella toiminta on suuntautunut monessa asiassa nettisivujen ja yleensä digitaalisen ohjauksen pohjalle, silti on hyvä tradeerata asioita myös paperiversiona..

Korona-aikana jouduimme miettimään, mistä suunnistuksessa on kysymys. Vanhastaan se on maastossa etenemistä kartalle määriteltyjen ratojen rastiväleillä. Siksi tarvitaan uusia maastoja, päivitettyjä karttoja ja mahdollisimman mielenkiintoisia ratoja. Perinteisesti jo vuosikymmeniä on ollut iltarasteja, joita on nyt parin kolmen vuoden ajan voinut "jatkaa" omatoimirasteina. Aikanaan iltarasteista käytettiin jopa nimitystä **piirikunnalliset kilpailut**. Suunnistusta seurataan paljon televisiosta tai netistä esim. youtube-tallentein. Oli mukava katsoa esim. SM-keskimatkan pääsarjoja, joista näkee ratojen ja niiden toteutuksen saloja.

Sprintti- tai taajamien kuntoharrastuksessa lähimaastosuunnistus on saanut yhä enemmän otetta varsinkin suuremmissa suunnistusseuroissa. Varsinainen kilpailutoimintaan osanotto on kuitenkin vähentynyt, vaikka seuramme on järjestänytkin kiitettävästi kilpailuja. Tähän on vaikuttanut suurten ikäluokkien vanheneminen, jolloin veteraanien määrä on alannut hiipumaan kisoissa. Jukolan viesti on monelle ainut kilpailunomainen tapahtuma vuoden mittaan. Toisaalta suunnistustapahtumien seuraaminen esim. youtubesta on varmaankin lisääntynyt. Itse löysin erikoisen youtube-nauhoituksen Ruotsista – rollaattorisuunnistajia radoillaan.

Tässä lehdessä on tavoite tuoda innostusta sekä lapsille että vanhemmille: Millainen on hyvä suunnistusmaasto? Miten suunnistuskoulua lapsille järjestetään? Miksi käydä kilpailuissa- eikö iltarastit riitäkään? Mukana on myös siivu hiihtosuunnistuksesta, johon seuramme aktiiveja on osallistunut hienolla menestyksellä IPR:n riveissä. Kiinnostava kysymys on, miten tuota lajia harjoitellaan. Toimitus asetti kysymyksen tuoreelle H 65-sarjan pitkien matkojen Suomen mestarille Ismo Paukulle, joka oli myös mukana H 180 -sarjan hopeajoukkueessa: Juha Tolosen ja Heikki Peltosen kanssa.

Mukana on iltarastien taulukko vuodelta 2022, josta voimme päätellä, että osanottoon vaikuttavat tietyt maastot, iltarastien ajankohta, maaston sijainti sekä keli, joka kulloinkin sattuu. Kokonaisuutenaan innostus tuntuu olevan vähän suurempi ennen heinäkuuta kuin elo- syyskuussa. Syitä sopii pohtia ja tehdä siitä johtopäätöksiä. Joidenkin suunnistajien periaate on se, kuten eräs paljon tiistairasteja kiertänyt veteraanimme sanoi, että **jos ratamestarit ovat jaksaneet radat tehdä, meidän suunnistajien velvollisuus on mennä niitä kiertämään**. Iltarastien ja kilpailuiden järjestäminen on lähes 100 % talkootyötä.

Voisi olla myös niin, että joihinkin maastoihin liittyy elämyksellisyyttä esim. komeista männiköistä, suoalueista tai luonnon antimista marjoineen ja sienineen. Lisäksi tieto siitä, että todennäköisesti juuri tänä tiistaina on hyvä osanotto, kannustaa jo lähtemään vähän helpommin iltarasteille. Tänäkin kesänä saamme kuitenkin uuden, "neitseellisen" kartan iltarasteille.

Mukana on myös tietoa Jukolasta sekä viime vuoden menestyksistä. Siitä voisi nostaa esille vaikkapa Päivi Anttosen hienot sijoitukset kovassa D 65-sarjassa, Antti Turpeisen ja Matias Liuhan voitot Kainuun rastiviikoilla, Juha Tolosen ja Ismo Paukun kansallisen ja aluetason voitot sekä Heikki Kekonin ja Ismo Paukun voitto AM-viestistä.

Juha Niemistö

Kesämenestyksestä

Venlojen Viesti

(7,5+8,0+6,1+9,0)

823) Vihtavuoren Pamaus 1 FIN 6.17.33

(Suvi Eskelinen 1.34.00/1034., Laura Eskelinen 1.51.28/1051., Katriina Paloviita 1.07.04/863., Helena Liuha 1.45.00/823.)

Vihtavuoren Pamaus 2 FIN ei läht.

Jukolan Viesti

(13,9+11,7+14,9+8,7+9,3+14,4+16,8)

573) Vihtavuoren Pamaus 1 FIN 14.08.59

(Matti Kärkkäinen 1.25.42/143., Jari Liuha 1.40.03/290., Ismo Paukku 2.13.57/390., Henrik Karelo 1.19.14/377., Risto Häkkinen 2.05.54/504., Arto Salonen 2.55.24/614., Eetu Salonen 2.28.42/573.),

1034) Vihtavuoren Pamaus 3 FIN 17.39.39

(Esa Manninen 2.49.24/1397., Heikki Kekoni 2.01.59/1263., Ilkka Tuominen 2.54.04/1230., Unto Eskelinen 1.55.01/1202., Juha Niemistö 2.18.56/1176., Kauko Salonen 2.32.11/1086., Sami Pöyhönen 3.08.01/1034.),

1070) Vihtavuoren Pamaus 2 FIN 18.01.50

(Juha Tolonen 2.10.12/996., Pasi Lehtimäki 1.46.51/782., Arto Valkonen 2.40.32/928., Hannu Väätäinen 2.33.15/1117., Harri Lepistö 2.16.08/1102., Janne Valkonen 3.19.32/1114., Jussi Häkkinen 3.15.18/1070.),

Perinteinen Jukolan viesti käytiin Mynämäessä varsin mukavassa korkeuseroiltaan hyvin kohtalaisissa maastoissa. Sade ja majoitusalueiden kuraisuus yön mittaan vähän sotkivat hyvää tunnelmaa. Yhteislähtöjen aikaan aamulla oli jo poutasää, mutta monella oli lenkkareiden kunto aika suttuinen kotimatkan alkaessa. Venlojen ykkösjoukkue paransi sijoitustaan matkan varrella. Kärkkäisen Matti näkyi televisiokuvauksissa aivan kärkiletkoissa Jukolan avausosuudella. Ykkösjoukkue oli muutenkin kuutososuutta lukuunottamatta osuutensa paras kolmen joukkueen kesken. Hienoa oli, että saatiin kaikki Jussi-joukkueet maaliin.

Aluemestaruuskisat viesteineen, kansalliset ja rastiviikot sekä SM-erikoispitkät

Anne Kiljunen D 45: Korttesjärvi 11.5. Ateno Sprintti II.

Päivi Anttonen D 65: Suonenjoki 26.5. II; Kainuun rastiviikko Puolanka 8.-13.7. ensimmäinen osakilpailu III, toinen osakilpailu II, kolmas osakilpailu I ja neljäs osakilpailu II, yhteistulos II! Rasti E4 13.8. Am-normaalimatkat I. Syötesuunnistus 20.- 21.8. molempien päivien voitto.

Kauko Salonen H 70 Viitasaari 17.9. Am-keskimatkat II.

Matti Virtanen H 70: Keuruu 6.8. II.

Juha Tolonen H 65: Lapua 30.4. I ja 1.5. II; Suonenjoki 26.5. I; Saarijärvi 28.5. I ja 29.5. II; Viitasaari 17.9. Am-keskimatkat I; Jämsä 15.10 SM-erikoispitkä 10.

Hannu Väätäinen H 65: 2.7. Liperin taimi II.

Ismo Paukku H 60: Saarijärvi 28.5. I. ; Viitasaari 17.9. Am-keskimatkat I.

Liuha Jari H 45: Kainuun rastiviikko 3.7. ja 5.7. ensimmäinen osakilpailu I ja toinen osakilpailu III. (H45L)

Antti Turpeinen H 21: Kainuun rastiviikko 3.-8.7. kaikkien osakilpailujen I ja sama yhteistuloksissa! (H21AL)

Liuha Matias: Kainuun Rastiviikko 3.-8.7. ensimmäinen päivä I, toinen päivä II, kolmas päivä II ja neljäs päivä I, yhteistuloksen voitto!! H 17-20 B

Liuha Otto: Kainuun Rastiviikko 3.-8.7. kolmas ja neljäs päivä II, yhteistuloksen II. H 17-18 B !

Am-viestit Rasti E 4 14.8.: **Ismo Paukku ja Heikki Kekoni H 60 I, Risto Häkkinen ja Juha Niemistö H 70 II** sekä **Matti Virtanen ja Kauko Salonen H 70 III.**

Iltarastiosanottoja, mukana eivät ratamestarit:

paikka	Ti päivä	A-rata	B-rata	BL-rata	C-rata	D-rata	RR	Oma rata	yhteensä
Vihtav, ei ot, kortt	19.04.22	5	17	10	7	14	-	2	55
Laukaa, ei ot, kortt.	26.04.22	25	11	-	30	-	-	-	66
Vihtav, ei ot, kortt	03.05.22	25	14	-	34	-	-	-	73
Valkola	10.05.22	17	34	15	11	16	-	-	93
Hietas. rastiv. RE4 kanssa	17.05.22	35	48	45	17	4	27	-	176
Multamäki	24.05.22	24	18	12	23	14	-	-	91
Hallamäki	31.05.22	44	28	15	8	9	-	-	104
Ahvenpyhä	07.06.22	33	17	17	10	5	-	-	82
Peurunka	14.06.22	26	18	8	6	5	-	-	63
Näätämäki	21.06.22	18	25	19	9	11	-	-	82
Nojosvuori	28.06.22	23	29	18	5	2	-	-	77
Yhteensä		275	259	159	160	80	27	2	962
Syömäsmäki	02.08.22	15	10	18	3	3	-	-	49
Hirsikangas Kunmest.	09.08.22	17 3	15 6	17 10	2 2	4 1	10 5	-	65+27=92
Hari-senmäki	16.08.22	12	11	11	4	8	-	-	46
Kuusa	23.08.22	18	31	-	17	8	-	1	75
Vuontee	30.08.22	25	22	19	6	7	-	-	79
Hietasyrjä	06.09.22	17	25	34	9	4	-	4	93
Siikakangas	13.09.22	22	24	-	7	4	-	1	58
Yhteensä		129	144	109	50	39	15	6	492
Yht.kesä		404	403	268	210	119	42	8	1454

Koronarajoitukset vaikuttivat alkukesän osanottoon vähän. Omatoimirasteilla pääsi käymään myös ostamalla kartan Vihtavuoren St 1 huoltoasemalta. Summittaisesti arvoiden iltarastien radoilla kulki parituhatta pihkaniskaa. Taulukkoa voi käyttää myös harjoitusten suunnitteluun tulevina kesinä.



Liikkari aloitettiin Vihtavuoren liikuntapuistossa reippaasti marraskuun pimeydessä

Liikkarissa leikittiin ja opeteltiin suunnistuksen alkeita

Vipa järjesti kuluneena lukuvuonna 5-10 vuotiaalle lapsille suunnatun suunnistusliikkarin.

Liikkarissa liikkui marras-toukokuun välillä yhteensä 19 lasta.

Ensimmäinen liikkari pidettiin marraskuun harmaudessa iloisissa tunnelmissa Vihtavuoren liikuntapuistossa. Muutamien ulkoilukertojen jälkeen siirryttiin sisälle salitouhuihin. Salissa leikittiin, pelattiin, voimisteltiin sekä opeteltiin karttamerkkejä ja emit-leimausta.

Monipuolisuus on liikkarissa pääosassa, ja suunnistustaitoja opetetaan muun toiminnan ohessa.

Talvella käytiin muutaman kerran suksillakin, ja keväällä siirryttiin innolla maastoon.

Suunnistusliikkarilaiset pääsivät kokeilemaan rastireittisuunnistusta kaksilla iltarasteilla.

Liikkarin tavoitteena on houkutella uusia harrastajia suunnistuksen ikääntyvään harrastajajoukkoon.

Liikkarin avulla halutaan tarjota paitsi hieno yhteinen harrastus lapsille ja perheille, myös taata suunnistuksen tulevaisuutta Laukaassa. Seuran toiveena on kasvattaa lajin harrastajamääriä, mutta liikkarissa kuitenkin etusijalla ovat mieleinen tekeminen ja luonnossa liikkuminen. Tarkoitus on kannustaa perheitä lähtemään yhdessä ulos liikkumaan ja rastiaarteita etsimään.

Liikkarilaisista kaksi lasta on aloittanut tänä keväänä kilpailukauden suunnistuksen parissa, ja useampi on kiinnostunut lunastamaan lisenssin tänä kesänä. Liikkarilaisten keski-ikä on tällä hetkellä alle kouluiän, joten vasta tulevana vuosina he voivat laajemmalla joukolla lähteä mukaan rastireitti- ja muihin kisailuihin – tai sitten löytävät liikunnan ilon vain metsässä liikkumisesta.

Liikkarin ohjauksesta vastasivat tänä vuonna Vipan suunnistusaktiivit Elina Alvoittu, Petri Alvoittu, Hanna Alvoittu, Emmi Nummela, Krista Kuusisto, Salla Turpeinen ja Antti Turpeinen. Liikkarin

koordinoinnista ja viestinnästä vastasi Arto Valkonen. Suunnistusliikkarissa lasten vanhemmat ovat osallistuneet toimintaan ja olleet liikkumassa mukana.

Suunnistusliikkarin jatkumista ensi vuodelle on toivottu ja mukaan olisi uusiakin tulijoita. Ohjaajia kuitenkin tarvitaan lisää. Laajalla ohjaajaringillä kenenkään ei tarvitse sitoutua ohjauksiin joka viikko ja toisaalta iso ohjaajaporukka mahdollistaa laajan tuen. Jos voisit tulla mukaan liikkarin ohjaajarinkiin, tai vaikkapa varaohjaajaksi sairastapausten varalle, niin ilmoitathan asiasta Arto Valkoselle. Näin saamme lasten suunnistusliikkaritoiminnan jatkumaan ensi vuonnakin!

Salla Turpeinen ja Arto Valkonen



Salissa harjoiteltiin leimaamista.

Impivaaran metsiin – Porvoon mitalla

Monen suunnistajan kesän ja kauden kohokohta, Jukolan viikonloppu, koittaa taas juhannusta edeltävänä viikonloppuna. Tänä vuonna järjestyksessään 45. Venlojen viesti ja 74. Jukolan viesti järjestetään 17.–18.6.2023 Porvoon Epoon kylässä, noin 10 kilometriä Porvoon keskustasta kaakkoon. Porvoon Borgå Jukolan järjestäjänä toimii Orienteringsklubben Trian rf (tunnetummin OK Trian).

Maastossa suunnistajille on tarjolla kaikkia herkkuja, mitä Itä-Uudenmaan metsät tarjoavat. Sieltä löytyy ainakin nopeakulkuisia rikkonaisia kallioalueita, joista osa on vaativan peitteisiä. Lisäksi löytyy kivikkoisia rinteitä ja haastavia tiheikköjä. Maastopohja vaihtelee hitaasta erittäin nopeakulkuihin, joten suunnistuksen rytmitykseen on panostettava. Vanhoja karttoja Porvoon Borgå Jukolan lähimaastoista voi halutessaan tutkiskella tapahtuman nettisivuilta osoitteessa:

<https://jukola.com/2023/vanhat-kartat/>

Eräässä korttipelissä, sen mennessä huonosti, voi pelaaja joutua Porvooseen (tiedätkös mikä on pelin nimi?). ViPan suunnistajat ovat kuitenkin sen verran rohkeaa väkeä, että suuntaavat Porvooseen ihan vapaaehtoisesti etsimään ratkaisuja mainittuihin impivaaralaisiin haasteisiin kahden venla- ja kolmen jussijoukkueen voimin. Tavoitteena joukkueilla on hyväksytyt suoritukset. Tätä kirjoitettaessa on jussijoukkueiden puolella 1–2 suunnistajan vaje, joten mukaan vielä mahtuu. Yhteiskuljetusta ViPa ei tänä vuonna tarjoa, mutta kimppakyytejä tai julkista kulkuneuvoa suositellaan. Yksin ei tarvitse Porvoossakaan suunnistaa, sillä Venlojen viestiin on ilmoittautunut 1532 ja Jukolan viestiin 1682 joukkuetta (tilanne 24.5.2023). Tämä tarkoittaa yhteensä lähes 18000 suunnistajaa.

45. Venlojen viestin osuuspituudet 5,5,-7,7 km, joihin sisältyy n. 500 m viitoitusta. Hajonta on kaikilla osuuksilla. Kilpailu alkaa yhteislähdöllä lauantaina 17.6.2023 klo 14:00.

Osuus	Pituus	Aika-arvio kärjelle	Noususumma
1.	6,7 km	45 min	160 m
2.	5,5 km	36 min	130 m
3.	6,6 km	44 min	160 m
4.	7,7 km	51 min	210 m
Yhteensä	26,5 km	2h 56min	660 m

74. Jukolan viestissä osuuspituudet 8,2-15,2 km - n. 500 m viitoitusta. Hajonta on kaikilla osuuksilla. Aurinko laskee la 17.6. klo 22.48 ja nousee su 18.6. klo 3.48. Kilpailu alkaa yhteislähdöllä lauantaina 17.6.2023 klo 23:00.

Osuus	Pituus ja valoisuus	Aika-arvio kärjelle	Noususumma
1.	12,8 km pimeä	73 min	270 m
2.	12,8 km pimeä	76 min	285 m
3.	14,4 km pimeä/hämärä	84 min	365 m
4.	8,2 km hämärä/valoisa	48 min	215 m
5.	9,5 km valoisa	55 min	270 m
6.	9,3 km valoisa	54 min	275 m
7.	15,2 km valoisa	88 min	405 m
Yhteensä	82,2 km	7h 58 min	2085 m

Tämän lehden toimittaja Juha oli SM-yökilpailuissa vuonna 1999 Epoon golfkentän koillispuolella: "Maasto oli varsin vaativaa ja sama koskee tulevaa aluetta, minkä voi huomata parikymmentä vuotta vanhoista kartoista, joita Jukola-sivuilla on. Vaativuutta lisäävät monet 25–30 metriä korkeat

kalliomäet ja niiden välissä olevat suoalueet. Toisaalta maastoon jää varmaan selviä kulkureittejä, joita kärkipään sadat suunnistajat ovat tehneet. Varmaa on, että reitinvalintavälejä riittää näissä maastoissa."

Kuten yllä olevista taulukoista ja Juhan kommenteista voi päätellä saa Porvoo Borgå Jukolan suunnistaja tuntea ja ihmetellä Impivaaran metsien taikaa päivällä tai yöllä ihan sillä kuuluisalla Porvoon mitalla. Tuo osuuspituushan on ilmoitettu suoraan mentäessä – ne kierrot ja koukut on sitten sitä ihanaa ylimääräistä! Joka jää itselle...Mukavaa Porvoo Borgå Jukolaa sinne suuntaaville ja hyviä suorituksia sekä ikimuistoisia hetkiä!

Arto Valkonen ja Juha Niemistö



ViPan "kesäveteraanit" ottivat hopeaa hiihtosuunnistuksen SM-kisojen 2023 viestissä IPR:n riveissä Evolla joukkueella Ismo Paukku, Juha Tolonen ja Heikki Peltonen. Näistä Ismo voitti sitten henkilökohtaisella pitkällä matkalla hienosti Suomen mestaruuden Ylitorniolla loppukeväästä. Pamauksen ja muidenkin lukijoiden onnittelut!!!

Ismo Paukun haastattelu

Millainen talvi oli?

Tuloksellisesti talvi 2023 oli hiihtosuunnistuskautena paras koko urheilu-urallani. Saimme hiihtosuunnistuksen SM-viestissä Evolla Peltosen Heikin ja Tolosen Juhan kanssa Sm-hopeaa. Pitkä tavoitteeni henkilökohtaisesta SM-mitalista täyttyi Yli-Tornion pitkän matkan ykköstilaan.

Miten hiihtosuunnistukseen harjoitellaan?

Periaatteessa hiihtosuunnistuksen lajiharjoittelua ei oikeastaan pysty tekemään muuta kuin

kisoissa. Tänä talvena oli kuitenkin poikkeustalvi myös tässä suhteessa.

Oma hiihtokauteni alkoi ensilumenladulla Laajavuoressa marraskuussa isänpäivänä. Ensilumenlatu on tosi hieno mahdollisuus aloittaa hiihto jo muuten lumettomana aikana. Kiitos siitä Jyväskylän Oy:n perustajille. Uskon näin monen hiihdon ystävän ajattelevan Jyväskylän seudulla.

Luonnon lumella hiihdon pääsi aloittamaan Tikkakosken länsirannalla joulukuun 9. päivä. Siitä alkaen hiihtokausi jatkuikin luonnonlumella jo Laukaankin laduilla, kiitos siitä Laukaan laduntekijöille.

Harjoitteluni vapaan hiihdon ja perinteisen välillä vaihtelee ilmojen ja lenkkien pituuden suhteen. Useasti viikonlopun aikana pitkän hiihtolenkin teen perinteisellä, koska siten sykkeet pysyvät parhaiten kurissa ja peruskestävyysalueella. Ilmat vaikuttavat myös hiihtotyyliin. Pakkasen kiristyessä yli kymmeneen asteeseen, hiihdän yleensä perinteistä. Jos taas lähestytään nollakeliä, vaihtuu myös pitkänlenkin tyyli vapaaseen hiihtoon.

Tänä talvena myös vapaa-aikani lisääntyi valmistautuessa siirtymään ”ammattiuurheilijoiden” piiriin. Ennen eläköitymistäni pidin ansaittuja lomia tammi- maaliskuun aikana. Niinpä pääsin hiihtelemään auringon paisteessa keskellä päivää, se tietenkin tuntui tosi hienolta ja varmaan myös henkisesti hyvältä.

Poikkeuksia tuli myös lajiharjoitteluun. Suunta Jyväskylä järjesti ihan oikeita hiihtosuunnistus-harjoituksia talven aikana. Joulukuussa Viitaniemeen ja tammikuussa Vesankaan oli tehty harjoitusurastot, joilla pääsi ihan oikeaan lajiharjoitteluun. Kiitos tästä mahdollisuudesta entiselle työkaverilleni Petri Saarelle, joka ansiokkaasti moottorikelkkaa ajeli. Valitettavasti itse en voinut osallistua kuin Vesangan harjoitukseen.

Kilpailukauden aloitin Joutsenossa tammikuun alussa. Molemmat kisat menivät mielestäni hieman alakanttiin, mutta näin aina ensimmäisissä kisoissa käy, opetteluksi menee. Tammikuun lopulla Luumäellä kisat olivat jo hyvissä lumiolosuhteissa ja siellä olin jo tyytyväinen tuloksiin ja tekemiseeni varsinkin pidemmällä matkalla sunnuntaina.

Helmikuussa olikin sitten jo SM-keskimatka Evolla. Henkilökohtainen kisa meni kohtuullisesti olin kahdeksas. Yhden rastin isompi virhe vei useita sijoja. Sunnuntain viestimitali sitten olikin meille kaikille kolmelle viestinjälle tosi mieleinen. Itse pääsin ankkuriosuudelle kolmantena metsään ja loppurasteilla huomasinkin olevani toisena. Loppurutistuksessa ja viimeisillä rasteilla sain onneksi kakkossijan pidettyä.

IPR järjesti Joutsassa SM-hiihtosuunnistus sprintit helmikuun lopulla ja siellä oltiinkin sitten järjestelytehtävissä. Peltosen Heikin suunnittelemilla hyvillä sprinttiurilla pääsin pari kertaa harjoittelemaan ihan kartan kanssa kisoja ennen ja niiden jälkeen.

Yhtenä tärkeänä harjoitteluna pidän Laukaan cupin hiihtoja, joita hiihdettiin helmikuussa. Missään muussa harjoituksessa ei pysty itseään niin ahtaalle laittamaan. Kokeilkaapa itse, hiihtotyyli kumpi tahansa, numerolappu rintaan ja kilpahiihtoa 3 – 5 km, suosittelen.

Maaliskuun alussa alkoi hiihtosuunnistuskin kulkea. Lehtimäen Valkealammella oli hiihtokulku kohdallaan lauontain keskimatkalla ja sunnuntain pitkällä matkalla. Sain hekuman päälle ja ykköstitilan molemmilla matkoilla. Tosin seurakaverini ja ikäluokkamme ykkösmies Peltosen Heikki osallistui nuorten miesten 45 sarjaan.

Seuraava viikonloppu olikin vapaa hiihtosuunnistuksista, siksipä osallistuin Jyväskylän Skimaratonille viidenkymppin vapaalle. Sehän menikin mukavasti, kun tulin Peurunkaan

kuuskymppisten ykkösenä maaliin. Hyvä harjoitus tämäkin. Seuraavat kaksi viikkoa viriteltiin kuntoa pitkän matkan hisun SM-kisoihin. Tikkakoskella oli olleet Suuntajkl:n sprinttihilisut ja sinne sainkin kartat harjoitteluun heti skimaratonin jälkeen.

Yli-Tornion lumirastit alkoivat perjantain iltapäivän sprinttikisalla. Kilpailun ratamestarin terveiset ratojen fyysisyydestä tuli heti selville. Sprinttirata oli ehkä kovin mitä olen koskaan hiihtänyt. Tulos oli hyvä, olin kolmas. Lauantain **SM-pitkämatka** hyvissä lumiolosuhteissa, aurinkoisena pakkaspäivänä onnistui sitten täydellisesti. Rata oli jälleen tosi fyysinen. Pitkillä rastiväleillä onnistuin hyvillä reitinvalinnoilla ja vauhdikkaalla hiihdolla. Ratojen raskaus ja hieman harvempi uraverkosto suosi minua ja tulos oli odotettua parempi. Hieno seurapanos oli meille kaikille kolmelle mieleinen, Heikki kolmas ja Juha kuudes. Oli hienoa olla Heikin kanssa yhdessä palkintopallilla. Sunnuntain keskimatka oli taas fyysisesti kova, hieman painoi edellisen päivän hiihto ja siksi pä tein yhden isomman virheen, joka pudotti sijoituksen pois kolmen parhaan joukosta. Mutta taas oltiin tyytyväisiä, Heikki toinen, Juha kolmas ja minä viides.

Taso on hisussa sarjassamme kova, jokaisessa kolmessa kisassa oli eri voittaja. Onneksi minulla sattui olemaan lauantaina hyperkompensaatio päivä! Reittejä lumirasteilta voi käydä katsomassa: <https://www.kokkens.fi/kilpailut/2023/lumirastit/>

Mikä suunnistuskilpailuissa viehättää, eivätkö iltarastit riitä? Voisko sapluunoita kehittää?

Toimittaja on osallistunut neljäkymmentä vuotta suunnistuskilpailuihin sprintistä Jukolan viesteihin. Usein iltarastien karttaa käytetään ensin kilpailuissa, jolloin sen laatuun ja relevanssiin kiinnitetään valtava huomio. Kilpailuihin tullaan joskus kaukaakin. Sarjoja saattaa olla jopa 30. Kilpailuihin osallistujien määrä on kuitenkin supistunut viime vuosina. Voisiko kilpailuihin osallistumiseen houkutella tai niitä jotenkin kehittää? .

Lahden suunnistajat -37 sai vuoden urheiluseuran arvonimen vuonna 2019. Toivakasta lähtöisin olevalla ja Vaajakosken Terässä pitkään kilpailleella Petteri Huikolla on ollut lahtelaisen seuran aktiivisuunnistajana merkittävä verkosto seurata eri ikäisiä, mitkä näkökohdat voivat sytyttää ja sammuttaa harrastusta arkiliikunnasta aina suunnistuskilpailuihin. Huipputreeninä hän eräässä haastattelussa mainitsee **1000m vedot Vihtavuoren ”ravidalla**. Ne sytyttää aina! Sinne vaan vipalasiakin. Ohessa monien vipalaisten tuttu Petteri kertoo värikkäästi näkemyksiään sekä nykykilpailuista että visiota tulevasta. Myös pari vipalaista kertoo lyhyesti omia kokemuksiaan kilpailuista. Kiitokset Petterille, Mikolle ja Matille kannanotoista.

Petteri Huikko, LS-37

Kilpailuissa tiedät tasan tarkkaan mitä on tarjolla. Luotan kilpailuissa siihen, että kartta ja rata tulee olemaan laadukas tai ainakin lähelle sitä. Poikkeuksiakin toki välillä on. Iltarasteilla näkee valitettavan usein karttoja, jotka eivät ole ajantasalla. Lisäksi oma näkemykseni on, että iltarastien ratamestarien tulisi suorittaa jonkinlainen "iltarastien ratamestarikortti", jotta laatuun voidaan panostaa sekä varmistaa. En tiedä onko tällainen jo olemassa, hyvä jos on. Kilpailuissa ratamestareilta ratamestarikortti vaaditaan, joten usein on laatu kartat ja radat tarjolla. Tämä yksi olennaisin syy mikä viehättää osallistumaan enemmän kilpailuihin kuin iltarasteille.

Vihtavuoren Pamauksen iltarasteilla onneksi on pääsääntöisesti ajantasaiset kartat ja laadukkaat radat sekä iltarastien järjestelyihin on oma ohjeistus (olen lukenut vaikka en seuraan kuulukaan), joka antaa hyvät lähtökohdat iltarastien läpiviemiselle. Less is more ja laatuun panostus. Mielestäni

vähempikin määrä iltarasteja riittäisi ja kannustettaisiin iltarastikävijöitä osallistumaan matalan kynnyksen lähikilpailuihin, vaikka oman seuran järjestämiin. Kannustankin tähän loppuun teitä kaikkia lukijoita osallistumaan kilpailuihin, jotka eivät lopulta iltarastitapahtumista suuremmin eroa. Seuraväki kyllä auttaa mitä osallistumisessa otettava huomioon ja kuinka pääsee alkuun. Tämä voisi myös olla hyvä ponnahduslauta seuran toimintaan liittymiseen.

1. Näin aktiivina ja melkein huippusuunnistajana on tietysti todettava, että kyllähän yksi tärkeä syy on myös se, että aina sitä hieman saa paremmin itsestään irti kun laittaa kisamoodin päälle. Iltarastit toimivat itselleni enemmän ja vähemmän hyvinä maastoaskeltreeninä ja kevyempinä suunnistusharjoituksina.

2. Tunnelma kilpailuissa on myös ihan toisenlainen. Paikalla vietetään enemmän aikaa, nähdään kavereita. Kilpailuiden ollessa kauempana on matkaaminen hyvällä porukalla jo aikas kivaa.

Mihinkähän suuntaan kilpailut kehittyvät?

1. Kilpailuihin osallistumisesta on tehty liian hankalaa. Aloittelijan tulee ottaa liian monta asiaa huomioon ennen osallistumista : lisenssit, jäsenyydet, ilmoittautumien jne. Matalan kynnyksen lähikilpailut iltarastien yhteydessä ovat varmastikin ihan hyvä suuntaus. Niissä voidaan vähän opastaa aloittelijoita sekä ennenkaikkea näyttää iltarastikävijöille, kuinka helppoa osallistuminen lopulta on. Tässäkin korostan vielä sitä laatua! Eli hyvät maastot, tarkat ja ajantasaiset kartat sekä laadukkaat radat. Markkinointiin tietysti on panostettava. Mikäli aikuisten suunnistuskoulutoimintaa on seuralla olemassa, niin pakettiin voisi kuulua opastettu osallistuminen matalan kynnyksen lähikilpailuun.

2. Nostan vielä toisen todella tärkeän kohdan. Kilpailuita on aivan liian paljon. En näe yhtään järkevänä, että 200 km säteellä on kuudet eri kilpailut samaan aikaan. Onhan tätä toki pyritty huomioimaan, mutta ei täysin onnistuneesti. Mielestäni kilpailuita voitaisiin karsia paljon. Yhdet kilpailut per viikonloppu jollakin tietyllä alueella olisi täysin riittävä. Järjestävinä seuroina olisi vaikka kaikki alueen seuratai ainakin muutama, yksi seura päivävuorossa. Sitten seuraavana viikonloppuna olisi jollain toisella alueella sama homma. Seuraavana vuonna päivävuorossa jokin toinen alueen seura. Kilpailuja ei mielestäni kannata järjestää vain sen takia kun aina ennenkin on järjestetty. Muistatteko miten oli ennen vanhaan, tai miten oli kun kesäkuussa 2020 oli ensimmäiset kilpailut Suomessa koronaviruksesta johtuen? Kuinka paljon oli porukkaa kilpailuissa? Se on taloudellisesti, mutta ennen kaikkea järjestäjien fiiliksenkin kannalta mielekkäämpää järjestää kilpailut jossa on 830 osallistujaa verrattuna 130 osallistujaan. No tämä saattaa kuulostaa täysin hullulta ja varmasti onkin, mutta jotain tarttis tehdä. Kehitetään yhdessä ja katsotaan omaa nenää pidemmälle.

Mikko Vesisenaho, ViPa: Tässä keväällä tuli pitkästä aikaa käytyä sprinttikisassakin; oli kiva päästä Karstulaan, jossa oli ihan uusi sprinttimaasto itselle. Keuruulla tuli sitten käytyä kisaamassa metsämaastossa. Se oli innostavaa ja virkistävää.

Vaikka harvoin mulla on mahdollisuutta voittaa, niin kiva noita kisojakin on kiertää.

Suunnistuskisoissa voi aina mennä ihan omaakin tahtia, ja saa haastaa itseä. Ja ratoja löytyy monentasoisia ja mittaisia. Keuruulla minun rata oli 4,4 kilometriä.

Viestit ovat myös yksi lisämauste. Jukolaa odotellessa käytiin helatorstaina kolmella Vesisenahon "veljellä" Kannuksen metsissä. Kisojen ja iltarastien ympärillä on myös sosiaalinen puoli - tapaa toisia suunnistajia.

Matti Virtanen, ViPa: Pääsee uuteen maastoon, josta on hyvä kartta. Kisoissa on oma tunnelma, johon jää koukkuun. Näkee tuttuja eri puolilta maata.

Sprinttikartan laatisesta ja yleensäkin karttojen päivittämisestä



Ohessa osa Laukaan keskustaajaman sprinttikartasta, jota käytimme kevään rasteilla C-radan ykkösvälillä. Maasto oli tuona iltana jo lumesta puhdas. Lammen yläpuolelta tien toiselta puolen oli purettu edellissyksynä vanha rivitalo ja se kohta oli päivitetty aukoksi, samoin oli noteerattu kielletty alue eli GMX-rata. Päivittämiselle olisi kuitenkin ollut koulukeskuksen kohdalla ylempänä tarvetta. Teimme kompromissin rataa- ja B-radoilla.

Jos tehdään aivan uusi sprinttikartta, työ lähtee Laukaan kunnan karttasivulta, jossa talot näkyvät hyvin. Tämän jälkeen nk.laserkeilausaineistosta otetaan käyrät ja yhdistetään ne edellisen kartan kanssa. Sitten käydään käsiksi ilmakuviin, joita on saatavissa ja niitä kohdistetaan karttaan selviin pisteisiin, esim. talojen kohdalla. Lopuksi tehdään perinteistä maastotyötä alueella kulkien. Näin saadaan tarkennuksia, vaikkapa frisbeegolfteineistä. Kaikkien näiden eri osatekijöiden kanssa luodaan lopullinen kartta. Tällainen on tekeillä Laukaan keskustaajaman eteläosista.

Ei vain sprinttikarttojen vaan kaikkien vanhojen karttojen päivittämisessä on tärkeitä, että päivitys tehdään viimeisimpään versioon. Tämän takia olisi tärkeitä, että toiminta synkronoidaan karttavastaavan kanssa seuran sisällä. Ratamestareiden tulee olla tarkkoja, ettei tehdä ratoja hyvin vanhoihin versioihin, joita ratakoneella saattaa olla. Sprinttikartasta saattaa olla versioita 1:4000 tai 1:5000 ja vieläpä 1:10 000. Iltarastien ratamestarityö olisi syytä aloittaa kaikilla kartta-alueilla hyvin aikaisin ja ratamestareiden kiittää arvioidut radat melko tarkkaan. Päivittämistä ei välttämättä kannata tehdä iltarastitarpeisiin suurilla kartta-alueilla, koska se vaatii karttapäivittäjältä suuren tuntimäärän. Karttapäivityksiä saatetaan tehdä myös mm. Rogaining- tai maastopyöräilytarpeisiin.

Kokosivat Juha Lehtimäki ja Juha Niemistö

Lasten kertomia vitsejä kaikenikäisille

Mitä tapahtuu kun norsu istuu dekkarin päälle?

Mitä tapahtuu, kun norsu istuu dekkarin päälle? Jännitys tiivistyy.

Opettaja palautti matikan kokeet

Opettaja palautti matikan kokeet. Hän ei ollut ollenkaan tyytyväinen tuloksiin ja sanoi, että koe meni niin huonosti, että minun piti antaa teistä 50 prosentille ala-arvoinen numero.

Ääni takapenkiltä: ”Mutta opettaja, eihän meitä edes ole viittäkymmentä prosenttia.”

Pikku-Kallen koe

Pikku-Kalle sai kokeensa tehtyä, mutta kun Kalle ei päässytäkään välitunnille, sillä opettaja ei päästänyt.

Opettaja sanoi:

-Miksi huijasit kokeessa?

-En mä mitään huijannut.

-Kylläpä, sillä sinun paperissasi luki ”Sama kuin Katrilla”, opettaja sanoi ja Pikku-Kalle punastui.

Siili meni toivomuskaivolle ja heitti sen pohjaan kolikon.

– Auts! huusi kaivo.

Siili lähti pois, mutta tuli seuraavana päivänä uudestaan. Se heitti uuden kolikon, mutta jälleen kaivo valitti:

– Auts!

Siili oli surullinen, koska se ei saanut tehdä toivomusta. Se ei kuitenkaan halunnut luovuttaa.

Seuraavana päivänä siili tuli toivomuskaivolle, heitti ensin tyynyn ja sitten vasta kolikon.

- Aah, kaivo myhäili.

Ella kysyi Pekalta haluatko sinä pitsaan salamia?

Pekka vastasi en! Tulee iso sähköisku.

Mitä eroa on mustilla ja vihreillä viinirypäleillä?

– Musti on koira.

Iltarastien paikat ja kartat kesä - syyskuussa. LI=Laukaan iltarastit, KM=kunnan mestaruuskilpailut. Omatoimirastien lunastus St 1, Vihtavuori. Iltarastien hinnat ym. Suunnistusjaoston sivuilla.

6.6. Näätämäki, 1:10 000, opastus: st 637 Leppävesi-Jyväskylä,

13.6. Nojosmäki, 1:10 000, opastus: st 638 Leppävesi-Vaajakoski

20.6. Hallämäki, 1:7 500, opastus: st 637 Leppävesi-Jyväskylä (TAI st 638 Leppävesi-Vaajakoski),

27.6. Pieni-Rälssi, 1:10 000, opastus: vt 9 Ruuhimäen risteys (Lievestuore)

KESÄTAUKO

1.8. Hirsikangas, 1:10 000, opastus: st 637 Leppävesi-Vihtavuori, LI

8.8. Valkola, 1:10 000, opastus: yt 6375 Peurunka-golfen risteys, LI

15.8. Hietasyrjä, 1:10 000, opastus: st 637 Kuusa-Äijälä, LI ja KM

22.8. Syömäsijanmäki, 1:10 000, opastus: yt 637 Äijälä

29.8. Peurunka, 1:10 000, opastus: st 637 Peurungan risteys

5.9. Vuontee, 1:10 000, opastus: st 640 Tarvaalan risteys (Vuontee)

12.9. Vihtavuori, 1:7 500, opastus: st 637 Vihtavuori-Laukaa, muuta: **ei omatoimirasteja**,

Vipalaishinnat edellyttävät seuran jäsenmaksun maksamista!

Tervetuloa rasteille kuntoa kohottamaan!