

# RASTIVÄLI

*Rastivarsat ry:n seuralahti 1/2005 Huhtikuu*



# Rastiväli

---

**Rastivarsat ry:n ilmoitus- ja tiedotuslehti. Ilmestyy kaksi kertaa vuonna 2005. PAINOS 200 kpl.**

**Päätoimittaja:**

Jouni Tourunen  
Näätäkuja 6 B 17, 01480 Vantaa  
gsm 040-596 3663  
email mervi.suni@pp.inet.fi

**Taitto:**

Esa Orava,  
esa.orava@affectogenimap.fi

**Jäsenrekisterin ylläpito ja postitus:**

Susanna Hämäläinen  
Lauttakuja 2 A  
16300 Orimattila  
puh.040-7412675  
susanna.hamalainen@pp.inet.fi

**Kannen kuva:**

Yösprinttiviestin vauhdikas lähtö Viron Joulumäessä. Eturivissä Kalevan Rasti (Aaro Asikainen), Rastivarsat (Tiina Rätty) ja Vehkalahden Veikot (Kai-Asser Skog). Kuva: Outi Suni.

**Painopaikka:**

M&P Paino, Lahti

**WWW:** <http://www.rastivarsat.fi>

## Sisällysluettelo:

---

Tämä sivu .....	2
Puheenjohtajan palsta .....	3
Kansallisten kisojen toimihenkilöt .....	4
Sippu-Jukolan ennakot .....	6
Latvian matka .....	8
Hippo-suunnistuskoulu .....	12
Matkakertomus Madeiralta .....	14
Maken valmennuspalsta .....	16
Midnattsolgaloppen kutsu .....	17
Toimintakertomus 2004 .....	18
Yökuppi 2005 .....	22
Ilmoitusasiaa .....	24
OPK, kisoja, jäsenmaksut .....	25
Hallittu ATK-projekti .....	26
Pistepokaali .....	29
HD43-palsta .....	30
Yhteystiedot .....	31

# Puheenjohtajan palsta



*JOUNI TOURUNEN*

## **Kisoja riittää**

Viime vuoden toimintaa leimasi ennen kaikkea SM-viestit Tönnössä, Pariisiin uudella kartalla. Kisat onnistuivat hyvin, siitä vielä suuri kiitos kaikille vastuuhenkilöille, talkoolaisille ja yhteistyökumppaneille. Nyt on aika vetää hieman henkeä arvokisojen järjestämisen suhteen, vaikka duon Hämäläinen & Hämäläinen ajatuksissa taitaa jo kyteä erinäisiä suunnitelmia... Aika näyttää. Mutta muita kisajärjestelyjä riittää tällekin vuodelle: su 29.5 kansalliset kisat, ke 3.8 AM-pika ja ti 20.9 VIII koululaiskisa. Laittakaapa päivät muistiin ja varatkaa aikaa talkoisiin. Tehtäviä riittää ja kaikkien panosta tarvitaan.

## **Kortteleita ja korven pimeyttä**

Kevättalven uutuutena olivat korttelirastit Lahden ympäristössä. Radat olivat hyvin laadittuja ja harjoitukset toivat mukavaa vaihtelua talvikauden kuntoiluun. Salpakankaan harjoituksessa Lepolan Antti ja Sanni olivat järjestäneet jopa juomarastin eli lämmintä mehua kirpeähköä pakkasiltaa pehmentämään. Rasteille olisi suonut enemmänkin osanottajia, sillä ne - kuten useimmat seuramme järjestämät harjoitukset - sopivat hyvin myös ikäkausikuntoilijoille, ei vain huipuille. Korttelirastit saavat jatkoa jo huhtikuussa yörastiharjoituksilla (ks. [www.yokuppi.net](http://www.yokuppi.net)), joten rohkeasti vain mukaan uusia (extreme) kokemuksia hankkimaan!

## **Muistetaan ja kannustetaan nuoria!**

Kevään Hippo -suunnistuskoulu alkaa ti 19.4 ja Rasvanpolttorastit ke 20.4, molemmat Myllylän koululla. Molemmat tapahtumat ovat erittäin tärkeitä seuratoiminnan muotoja ja seuran jäsenten kohtaamispaikkoja. Molemmat soveltuvat myös hyvin Suomen Suunnistusliiton viime vuonna julkistamien eettisten reitinvalintojen toteuttamiseen. "Reilua peliä rasteilla" -ohjelman kolme keskeistä teesiä tai tavoitetta meille itsekullekin pureskeltaviksi ovat:

1. Jokainen voi suunnistaa omalla tasollaan
2. Suunnistaja huomioi kanssaharrastajat ja ympäristön
3. Suunnistus edistää terveyttä ja hyvinvointia.

Lopuksi en malta olla vetoamatta kaikkiin yhdessä ja jokaiseen erikseen: huomioikaa erityisesti tiistai-iltainen Hippo -suunnistuskoulu ja tulkaa Antin ja Pekan avuksi lasten opastamiseen vaikkapa vain iltana tai kahtena kevätkauden aikana!

Seikkaillaan suunnistaen!

# RaVa:n kansalliset

## **KILPAILUN JOHTAJA:**

*HEIKKI JOKINEN*

## **RATAMESTARIRYHMÄ:**

*JARI LEHTONEN*

*JYRKI TUOKKO, JOUNI WALLIN*

## **LASTEN RADAT:**

*ANTTI LEPOLA*

*PEKKA RAUNIO*

## **VALVOJA: MATTI LAITINEN, IHR**

## **RAKENTAMINEN:**

*JOUNI MATTILA, KALEVI KAIJA, PETRI SILVOLA,*

*PENTTI LARJANNE, HEIKKI MÄKELÄ,*

*KEIJO KYLLIÄINEN, AARNE KOPONEN, JUHA JA*

*LAURI SUOMELA*

## **OPASTUS, LIIKENNE JA PAIKOITUS:**

*PERTTI KYÖSTILÄ*

*ILARI SOILA, HEIKKI MÄKELÄ, RAIMO MÖLSÄ,*

*HEIKKI VEIJALAINEN, JOUKO HALSO, KEIJO*

*KYLLIÄINEN, SAKARI KUISMA*

## **INFO JA PALKINNOT:**

*ESA ORAVA, SUSANNA HÄMÄLÄINEN, TUUKKA*

*TUOMALA*

## **LÄHDÖT JA OPASTUS:**

### **1. LÄHTÖ**

*PENTTI KARPPINEN*

*LARS STENSTRAND, TAUNO BACKMAN, RISTO*

# 29.5. Kalliojärvellä

*ORAVA, SEPPO VOUTILA, PETRI JA SEPPO  
JUURINEN*

## **2. LÄHTÖ**

*JOUNI TOURUNEN*

*HARRI SALIMÄKI, ANTTI LAINE, HEIKKI LARIO,  
HEIKKI JA VEIKKO RAUTALA,  
LEENA JA TIINA AALTO*

### **MAALI:**

*ESKO ESKOLA*

*MATTI JUHOLA, MARKUS JUHOLA, MATTI  
LANKINEN, PENTTI RAUTAVUO, KALEVI KAIJA,  
MARKKU KOSKELA*

### **TULOSPALVELU:**

*MIKKO JUHOLA*

*JUSSI POHJOLA, ARTO HENTTONEN, AUNE  
ESKOLA, ARI KYÖSTILÄ, KRISTIAN LEPPÄNEN*

### **RAVINTOLA:**

*KIRSTI PITKÄNEN*

*HEIKKI PITKÄNEN, ANNE KUVA, SARI APILO, HELENA  
ORAVA*

### **MUKSULA: PÄIVI ORAVA**

*KIRSI ARVELA, KAIJA DAHLMAN, MAARIT  
DAHLMAN-TERVALA*

### **RASTIRALLI:**

*ANNELI LAINE*

*HANNA LAINE, TIINA RÄTY, SARA JA HEINI  
TOURUNEN, EMMI HENTTONEN*

# Sippu-Jukola Anjalankoskella

## 18.-19.6.2005

### Jukolan viesti

1.osuus 13,3 - 13,5 km, 80 min, hämärä

2.osuus 11,3 - 11,5 km, 65 min, hämärä/pimeä

3.osuus 14,2 - 14,4 km, 84 min, pimeä/hämärä

4.osuus 7,3 - 7,6 km, 42 min, hämärä

5.osuus 7,3 - 7,6 km, 41 min, valoisa

6.osuus 9,7 - 9,8 km, 54 min, valoisa

7.osuus 15,1 - 15,2 km, 83 min, valoisa

Yhteensä 78,7 km. Arvioitu kokonaisaika 7 h 29 min. Matkoihin sisältyy viitoituksia 700-1000 metriä. Hajautus on kaikilla osuuksilla. Aurinko laskee 18.6. klo 22.49 ja nousee 19.6. klo 3.54. Kilpailu alkaa yhteislähdöllä lauantaina 18.6. klo 23.00.

### Venlojen viesti

1.osuus 5,2-5,4 km 36 min

2.osuus 5,2-5,4 km 35 min

3.osuus 6,2-6,3 km 41 min

4.osuus 7,7-7,8 km 51 min

Yhteensä 26,4 km. Arvioitu kokonaisaika 2 h 43 min.

Matkoihin sisältyy viitoituksia 700-1000 metriä. Hajautus on kaikilla osuuksilla. Kilpailu alkaa yhteislähdöllä lauantaina 18.6. klo 15.30.



### Maasto

Kilpailualueen kokonaispinta-ala on noin 13 km<sup>2</sup> ja se on maastoltaan vaihtelevaa metsämaastoa, jota rikkovat muutamat pienet pelto-alueet. Korkeuseroa on suurimmillaan noin 70 metriä, yksittäisten nousujen ollessa suurimmillaan 45 metriä. Maastopohja on pääosin hyvä- ja kovapohjaista. Kasvillisuus on eri ikäistä ja tiheydeltään vaihtelevaa, pääosin mänty- ja kuusimetsää.



### Kartta

Kilpailukartta tulee olemaan kuusivärinen, mittakaavassa 1:10 000 ja käyräväli on 5 metriä. Kartta on kooltaan A2 (420 x 594 mm) tai A3 (297 x 420 mm).

# Jallen vinkit Sippu-Jukolaan

Järjestäjien antamiin tietoihin muutama tarkennus. Maastoalueen halki kulkee pari isompaa tietä ja metsäautotie, näin oli ainakin 20 vuotta sitten.

Alueen pienille pelloille ja niityille vie kärrypolkuja. Mäet ovat melko jyrkkärinteisiä lukuunottamatta etelä-kaakkorinteitä. Alueella on runsaasti kiviä, mutta maastopohja on silti helposti juostavaa.

Suunnistaessa on hyvä huomioida rinteiden loiva kaarevuus, suunnassa kulku on hankalaa yöllä vinorinteeseen. Kompassin käyttö tärkeää! Kymenlaaksolainen maasto on yleensä kovapohjaista ja nopeaa, mäkien päällä on avokallioista männikköä ja notkot ovat pääosin kuusikkoisia ja maapohjalta sammaleisia. Reitinvalinnoissa kannattaa suosia avokallioita mäkien päällä.



## *Jukolaan on ilmoitettu 4 venlakvartettia ja 7 veljessarjaa*

*Joukkueiden kokoaminen:*

**Miesten 1. ja 2. joukkueet** valitsevat Jari Lehtonen ja Heikki Jokinen kevään näyttöjen perusteella.

**3. ja 4. joukkueet** nimetään pääosin parhaista ikämiehistä. Vastuu Markku ja Jorma Hämäläinen.

**5. joukkueen** rungon muodostavat Veli-Matti Onnela ja Jouni Mattila ja kasaus edellisvuoden rungolle.

**6. joukkueen** vastuullinen Antti Lepola Tourusen Jounin kanssa.

**7. joukkueen** kapteenin valtuudet Kyöstilän Arille.

*Kaikki viimevuoden mukana olleet, ilmoita em. henkilöille ellet pääse tänä vuonna. Ne jotka eivät olleet Jämillä ilmoittele vastuullisille halukkuudestasi. Myös 8. joukkue mahdollinen, jos tarvetta - viimeistään 10.5 mennessä.*

**MATKUSTUS JUKOLAAN TÄNÄ VUONNA OMIN KYEYDEIN.  
YHTEISLÄHTÖ NESTEELTÄ LAUANTAINA KLO 11.**

# Matkakertomus Latvian reissusta 24.- 29.3.2005

LAURI KONTKANEN & AARO ASIKAINEN

## 24.3. Eka päivä (Lauri)

Matka kohti ensimmäistä ulkomaan leiriäni alkoi pienien lähtövaikeuksien jälkeen Kontiorannasta keskiviikkona 23.3. Nukuimme ensimmäisen yön Orimattilassa ja jatkoimme aamulla Tallink Meloodialla Tallinnaan. Tankkasimme laivan puffeessa lasten hinnalla erittäin täyteläisesti. Saman illan ensimmäisen reenin ratatyö ja jäi minulle ja suunnittelin sen linkkamatkalla.

Ensimmäinen pysähdys Pärnun ostoskeskuksen pihassa oli ansaittu. Siinä sitten poikien kanssa suunnattiin kauppaan ostoksille. Vesi olikin yllättävän halpaa, joten päätimme ostaa Aaron kanssa 5 litran pönikät. Kuinkas ollakkaan näitä samoja tonkkia alkoi olla niin Laineen Hannalla kuin muillakin linja-autossa.

Viimein saavuimme Latvian määränpäähän Gaujan lomamökki-alueelle. Nopea majoittuminen ja kamojen vaihto, jonka jälkeen suuntasimme linkalla ekaan yöreeniin. Maasto oli upean lumista, avaraa kangasmetsää. Ei tarvinnut kuin nostaa jalkaa hemmetin korkealle toisen eteen. Reeni sujui 10 sekunnin pummista huolimatta

hyvin... lukuunottamatta pientä disko/ pimenemisefektiä valonheittimessäni.

Latvialais-Orimattilais tyyliin yöreeniestä tullaan todellakin omin neuvoin pois. Verryttelyt takaisin Gaujan paratiisiin taisi viedä viimeisetkin mehut pohkeista. Mutta onneksi oli syönti ja iltapesut ja pisut, jotka korvasivat matkaväsyä. Siihen selkään suihkut ja 2 sekunnin venyttelyt & kartan piirrot, joten nukkumatti oli valmis hiekan kanssa nurkan takana. Terve mies, terve olo eikä antibioottikuureja riesana.

## 25.3. Toinen päivä (Aaro)

Aamupalat ym. ja bussi kohti Vecekin kartan reunaa, jossa oli tiukkaakin tiukempaa rastinotto-settiä. Heti 50 m suunnistettuani mieleeni juolahti Timo Rautiaisen & Trio Niskalaukauksen biisi "Lumessa kahlaajat", joka sopi mielestäni hyvin tähän lumiseen maisemaan. Hienoa supikkoahan se olikin. Reenin jälkeen söimme paastonajan kunniaksi keittoa, jonka suhdeluku oli kutakuinkin 2dl/ 0,5 perunaa (hieman liioitellen perunoiden määrä). Pienten päiväunten jälkeen kävimme vielä kipaisemassa vajaan 8 km:n pätkän upeassa Garciemsin maastossa. Tämän jälkeen riisi ja kana ei olisi voinut näiden kauniiden ja komeiden urheilija nuorukaisten vatsoille



paremmin sopiakkaan.  
Ampumahiihtäjä Leenatkin söivät jopa 2 pihviä!!  
Ruoan jälkeen pienet hieronta ravistelut Laurin kanssa, ettei yöreeni olisi ylenpalttisen vaikeaa eli tummunutta muutenkin kuin valoisuuden takia. Pari tuntia siinä kartoja venailtiinkin, kunnes pääsimme ratojen piirtämisiin. Juuri ennen lähtöä, lamppuja asetellessamme, kärtyinen valmentajamme Rane Gee, raymond, naavis, luppokorva tai kunka vain tätä R.A.:ta kutsummekaan takoi järkeä päihimme ja kävimme tekemässä pienen jalkalenkin. Pohkeet huutivatkin Ave Mariaa Gaujan juna-aseman vierellä, kuutamon vielä valaistessa polkuamme. Yöreenin päätimme siirtää seuraavalle yölle ja jäimme odottamaan huomista kuntosuunnistuskisailua.

### **26.3. Kolmas päivä 2005 (Lauri)**

Aamulla meno oli vaihteeksi verkkaista. Edessä oli siis Latvia-

laiseen tyylin kuntorastit. Lumen takia kaikki saivat suunnitella ratansa kartalla olevista 26 rastista. Oli sekalaisia valintoja, niin 5 rastin pätkiä kuin 24:nkin, Itse piirsin 12 rastin radan mutta nälkä näytti kasvavan syödessä joten viivojen ulkopuolelta napsin vielä kymmenkunta suupalaa. Maasto oli taas taattua supikkoa/nökärettä joten uusien nilkkatukiankkojen kanssa suunnistaminen oli yhtä nautintoa. Mutta vaikka kisa oli suunnistuksen kannalta ohi, parhain oli vielä edessä. Maalitellessa aikoja ei ilmoitettu, mutta soppaa ja hot dogeja sai hyvään hintaan. Vanhemmille suomea puhuva mamma tuputti viinejään, jotka nekin maistuivat hyvälle.

Iltapäivällä lähdimme vihdoin Riikaan kiertoajelulle. Jyrkis (latvialainen suunnistusmatkaoppaamme) kertoili alussa kaupungista kunnes pääsimme itse kiertämään vanhaa



**Neuvonpitoa ennen yöreeniin lähtöä.**

kaupunkia. Paikka oli hieno monine kirkkoineen ja pienine toriaukioineen. Aika oli taas syödä. Löysimme idyllisen italialaispitserian maan alta. Pitkän odottelun jälkeen el Patitot ja BBQ:t vaihtoivat omistajaa. Siinä sitten jäi vielä tunti paikkaan tutustumiseen, jonka käyimme tehokkaasti limonadibaarissa.

Kotimatka vihdoinkin alkoi, mutta toisaalta kaikki ei sujunut niin hyvin... Kalevan Rastin vanhusten nuorten porukka jäi Riikaan vielä palloilemaan tai oikeastaan luistelemaan: luistimet ottivat kyytiä Vanhan kaupungin kävelykadulla ulkoluistinradalla. Puolen tunnin setti oli kuulemma hauskaa. Poistulosta ei selvitty Kalevan Rastin tyyliin kömmähdyksiltä. Ryhmä jäi nimittäin yhtä asemaa liian aikaisin pois junasta. Nämä urhot tietysti etsivät tohkeissaan paikalliselta taksiasemaa, mutta saivat taksinauruttakaisin. Ei siis auttanut kuin kävellä Gaujan asemalle pitkin rataa, mihin olikin mennyt alle puoli tuntia. Iltamassa kävin vielä yösuunnistamassa Gaujan radan takana olevalla kartalla Aaron kanssa. 5 metrin käyrävälillä sekä vesiviivojen puuttuminen (kompassittomuus lisäksi) aiheuttivat hiukan harmaita hiuksia, mutta takaisin tultiin.

### **27.3. Neljäs päivä (Lade taas)**

Aamu alkoi pikkasen takerrellen hiukan pitkäksi venyneen yön takia. Kaiken lisäksi kellot oli siirrettävä kesäaikaan, joten tunti oli senkin puolesta vähemmän nukkuttavaa.



***Suunnistamaan suoraan Via Balticalta. Hanna Laine ja Tiina Rätty piirtävät mallikartasta harjoituksen rastit. Mäntsälän Urheilijoiden Jouni Vidqvist, Lauri Laine sekä Perttu ja Lauri Sorsa jo valmiina viimeisen päivän pitkälle suunnistukselle. (Kuva: Antti Örn)***

Aamupalalla tietysti eräät nuoret naiset eivät tajunneet tätä matemaattista kellojen siirtoihmettä, joten heidät täytyi erikseen käydä herättämässä.

Siinä sitten nopeasti kamat päälle ja matka Lahden hemmojen pari(tus)reeniin saattoi alkaa. Parini Kaisa veteli ykköselle mainiosti, mutta kakkoselle oli minun vuoro, joka levähti ihan käsille. Puolen kilsan pummi olikin totta, mutta siitä ei lannistuttu. Hiukan tylsiä olivat tieväliä, mutta kartan perällä oleva

supikko korvasi kaiken. Ei millään meinannut malttaa lähteä sieltä, mutta ajan puute ajoi jo paluumatkalle. Siihen rantahietikot vielä, joista ei meinannut taas saada mitään selvää. Rata oli lopuillaan ja maalista bussi kaikonnut 1,5 km:n päähän linnan viereen. Siihen tulikin automaattisesti verkot ja näin Latvian reissun viimeinen reeni oli ohi.

Tämän jälkeen tulimme viimeistä kertaa mökeille. Lähtötoimien jälkeen hyvästelimme ystävälliset isäntämme linja-autosta käsin. Ihmetyttämään vain jäi, että saiko kämpät jättää todellakin noin sotkuiseen kuntoon? Tavallisesti kotosuomessa kämppien jättämiseen liittyy siivousta, mutta nyt hiekat jäivät eteiseen ja tiskit altaaseen. Sukkamehuista en taida mainita, sillä siellä täytyy varmasti tuulettaa paikkoja ainakin viikon verran.

Matka Joulumäelle alkoi. Perillä odottikin yllätys. Enää ei tarvinnut elää pienissä tiloissa vaan erittäin pienissä. Parempaa oli kuivaushuoneet (tosin ei se kauhea dunkkis) sekä sisäruokailutilat. Muutenkin tämä terveyskeskus oli paljon viihtyisämpi kuin Latvian majapaikkamme. Iltapäivällä oli ohjelmassa Pärnun ostoskeskus.

Illalla järjestettiin leirin mielenkiintoisin härdelli, joka oli aivan uutta meikäläisille. Pariviestinä suoritettu kisa oli jännittävä. Ensimmäinen viestinviejä vei

ykkösrastille heijastimen ja palasi lähtöön tuomaan kartan toisen osuuden viejälle. Vaihdoissa suoritettiin myös lampun vaihto. Toinen kävi sitten vaihtamassa heijastimen ykkösrastilta kakkoselle ja palasi takaisin. Näin kisa suoritettiin neljällä rastilla loppuun. Aaron kanssa se käytiin sitten parina juoksemassa eikä siellä näyttänyt tuleville maailmanmestareille olevan vastusta. Meillä synkkasi niin hyvin, että niin jukolavoittajat kuin tiomilakakkoset sekä Rykmentit kaupan päälle jäivät taakse. Ilta oli hiukan rennompi ja opin jopa pelaamaan Närpes OK:laisten nuorten kanssa rudasju:ta, joka ei yllättäen eronnut ristiveljestään.

### **28.3. Viides päivä**

Viimeinen suunnistusaamu oli kiireinen. Aamupalat ja bussi suurin piirtein oli jo vauhdissa Rannametsään. Yön pakkaset olivat kovettaneet lumen hangeksi ja pieni raskas suunnistukseen oli taattu. 1,5 h virolaissupikossa antoi luvan lepäilyyn. Takaisin tullessa tervisekeskukseen tajusin konkreettisesti mitä tarkoittaa, kun rastivarsat pääsevät suunnistamaan. Olin mielestäni ensimmäisiä sisälle tulijoita niin eikös siellä vastaan kävellyt jo nopeimmat suihkuun menijät. Näin tämä hieno ja suunnistuksellisesti antoisa leiri alkoi loppua ja kotimatka odotti. Pakko vielä kertoa, että yllätyin kun kyydissä oli naissotilaspoliisi ja toinen joka pyrkii samaan kouluun. Hienova ol ja ens vuonna uuvvestaan.

# HIPPO-suunnistuskoulu

## Orimattilassa 2005

*Rastivarsojen HIPPO-suunnistuskoulu on tarkoitettu 6-16-vuotiaille tytöille ja pojille suunnistuksen perustaitojen opettelemiseen ja kehittämiseen. Tapahtumat ovat tiistaisin klo 18-19. Tapahtumissa on oma harjoituksensa yli 12-vuotiaille Nuorten Jukola -ryhmälle.*

HIPPO-kouluun ilmoittautuminen tapahtuu avaustapahtumassa ti 19.4.2005 klo 18. Paikka: Myllylän koulu, Orimattila. Tapahtumista ja muutoksista tiedotetaan Orimattilan Sanomien seurapalstalla edeltävänä perjantaina sekä ajantasaisesti Rastivarsojen internet-sivuilla [www.rastivarsat.fi](http://www.rastivarsat.fi)

HIPPO-koulumaksu on **25 euroa/** lapsi, **35 euroa/2** lasta, **40 euroa/** perhe. Maksu kattaa kevät- ja syyskauden harjoitusten ohjauksen ja kartat, suunnistuspaidan kesän ajaksi, peukalokompassin harjoituksissa, Rastivarsojen jäsenyyden, seuralehti ”Rastivälin” 2 kertaa vuodessa, ”Nuori Suunta” -kortin (lisenssi) sekä osanottomaksut alueen kilpailuihin.

Kevätkaudella käydään ohjatusti

muutamissa alueen kilpailuissa ja syyskaudella järjestetään harjoitusten yhteydessä oma HIPPO-Cup. Perinteisen Koululaiskisa järjestetään Urheilukeskuksessa ti 20.9 klo 10 alkaen. Päätösleiri pidetään la-su 24.-25.9 Asikkalassa.

Yhteyshenkilöt: Antti Lepola, puh. 040 588 7557, [antti.lepola@phnet.fi](mailto:antti.lepola@phnet.fi) ja Pekka Raunio, puh. 050 536 2751.

**Tervetuloa HIPPO-harjoituksiin!**



# ***HIPPO-suunnistuskoulun ohjelma 2005***

***Aika: tiistaisin klo 18-19***

***Tiedotus: Orimattilan Sanomat ja [www.rastivarsat.fi](http://www.rastivarsat.fi)***

## ***KEVÄTKAUSI***

---

- HIP 1: 19.4. Myllylän koulu, ilmoittautumiset  
HIP 2: 26.4. Paloasema  
HIP 3: 3.5. Virke  
HIP 4: 10.5. Tietävälän koulu  
HIP 5: 17.5. Tönnö, silta, P-paikka  
HIP 6: 24.5. Hiihtokeskus  
HIP 7: 31.5. Kalliojärvi, uimaranta  
HIP 8: 7.6. Tietävälä, laavu

## ***SYYSKAUSI***

---

- HIP 9: 4.8. Järvikylä (huom. torstai-ilta!)  
HIP 10: 9.8. Ampumarata, HIPPO-Cup I  
HIP 11: 16.8. Tönnö, silta, P-paikka  
HIP 12: 23.8. Tietävälän koulu, HIPPO-Cup II  
HIP 13: 30.8. Urheilutalo  
HIP 14: 6.9. Järvikylä, HIPPO-Cup III  
HIP 15: 13.9. Kalliojärvi, laavu  
HIP 16: 20.9. VIII Koululaiskisa, Urheilukeskus (huom. klo 10)

24.-25.9. Päätösleiri, Asikkalan Lehmonkärki

Kevätkaudella osallistutaan ohjatusti muutamaan kansalliseen kisaan lasten ja nuorten sarjoissa (Iitti, Nastola, Orimattila), AOK-kisaan 14.6. sekä syyskaudella omalla joukkueella Nuorten Jukolaan Raumalla 20.8.

# “SUUNNISTUKSETON” MATKA MADEIRALLE

JARKKO RYYPÖ

Portugaliin kuuluva Madeiran saari sijaitsee lähellä Afrikan rannikkoa, Kanarian saarten pohjoispuolella. Suunnistus rantautui saarelle vasta reilut kymmenen vuotta sitten ja karttoja siellä on vasta muutamia. Koska paikallinen kisakalenteri näytti tyhjältä, oli aikomuksenamme viettää vaihteeksi loma ilman suunnistusta. Lomailta voi suunnistamattakin.

Mutta kuinkas kävikään. Kolme päivää ennen lähtöä huomasimme että aiemmin pidettäviksi suunnitellut kisat oli sääolojen takia siirretty lomaviikollemme. Kisat olisivat juuri ennen paluulentoa. Kiusaus oli ylivoimaisen suuri - ilmoittautuminen

lähti saman tien sähköpostilla ja nastarit, SI ja Emit lensivät matkalaukkuun. Suunnistukseton loma jäi jälleen haaveeksi.

Madeiran saari on vanha tulivuori. Se työntyy merestä kuin jäävuoren huippu. Kanarian saarista poiketen Madeiralla ei ole hiekkarantoja, vaan rannat ovat kivikkoiset, jyrkät ja jylhät. Muutenkin maasto on erittäin jyrkkää, tasaista ei tunnu olevan missään. Lentokenttäkin on rakennettu puoliksi betonitolppien varaan.

Koska kaikkialla on jyrkkää rinnettä ja tilaa niukasti, ei pääkaupunkia Funchalia voi pitää kovin hyvänä paikanna lenkkeilyyn. Lenkkipolkuja ei juuri ole, kadut ovat kapeita ja



ruuhkaisia. Lidon hotellialueelta lenkille lähtiessä tossun alle on tarjolla vain betonia, asfalttia ja kivetystä. Jos sitä ei jalat kestä, lenkkipolut on etsittävä kauempaa.

Saari tunnetaan erinomaisena patikointipaikkana, koska siellä on satoja kilometrejä ulkoiluun sopivia kastelukanavia. Nämä levadat on rakennettu tuomaan kasteluvettä sateisemmista saaren osista kuivempien osien viljelyksille. Näiden kanavien varrella kulkee yleensä polku ja niitä käytetään ulkoilureitteinä. Vaelluksille kannattaa varata taskulamppu mukaan, sillä välillä kanavat menevät jopa kilometrien pituisten tunnelien kautta vuorten läpi. Välillä taas olemattoman kaiteen vieressä on sadan metrin pystysuora pudotus. Kaikki reitit eivät siis sovi korkeita paikkoja pelkääville tai ahtaan paikan kammosta kärsiville.

Parin ensimmäisen päivän vaellusten aikana ei silmään osunut ainoatakaan suunnistettavaksi kelpaavan näköistä maastoa. Joko rinne oli liian jyrkkää tai metsä liian tiheää, yleensä molempia. Tuli heti varsin selväksi että suunnistusmaastot ovat jossain ylempänä vuoristossa. Alempaa löytyy vain pieniä puistoja, joissa voisi jotenkin suunnistaa.

Ensimmäinen suunnistukseen kelpaava paikka löytyi patikkaretkeltä saaren itäisimmän kolkkan puuttomalle niemimaalle. Erittäin jyrkkäpiirteinen, jylhä niemi tarjoaa upeat maisemat. Oli aivan sama minne kameran

suuntasi, aina maisemaa riitti. Ja taas oli pää koetuksella, kapeimmassa kohdassa niemi oli vajaan 10 m levyinen, molemmilla puolilla sadan metrin pystysuora pudotus mereen. Niemen vähemmän jyrkkäpiirteisestä osasta on suunnistuskarttakin, siellä suunnistaminen tosin jäi vielä odottamaan seuraavaa kertaa.

Kilpailussa riitti ihmeteltävää. Ensimmäisen osakilpailun (keskimatka) aikana koko alue oli täysin pilven sisällä. Näkyvyyttä ei ollut kuin nimeksi. Kartta oli molempina päivinä 1:5000, mikä selvisi meille vasta ensimmäisen kisan jälkeen. Keskimatkan rata oli 4,2 km sisältäen 27 rastia. Uutta oli myös korkean ilmanalan vaikutus - ylämäkeen ei juuri juoksuaskeleita jaksanut ottaa. Toisen osakilpailun aikana onneksi aurinko paistoi ja pääsimme näkemään missä olimme edellisellä päivänä käyneet.

Saaren kilpailullinen taso ei osoittautunut ihmeelliseksi. Kun vielä saaren kovin tekijämies taisi olla ratamestari/kartantekijä, ei meille vastusta löytynyt. Kartta sen sijaan oli hyvä ja radat asiantuntevasti suunniteltu. Saarella järjestetään vuoden 2006 tammikuussa WRE, epäilemättä on tulossa hyvät kisat.

Tuloksia, ennakkotietoja, kuvia ja karttoja löytyy osoitteesta [www.camadeira.com](http://www.camadeira.com)

Matkalla mukana  
Minna & Jarkko



# Maken valmennuspalsta

MARKKU HÄMÄLÄINEN

Varsat ovat talvehtineet monipuolisesti, mm. Madeiralla on käynyt useampikin treenaamassa. Matti haki perinteiset voitot Etelä-Euroopasta ja monelle ovat tulleet tutuiksi pohjoisen latuverkostot.

Myös kotimaisemissa on pystynyt harrastamaan monipuolisesti. Maastossa juoksentelu onnistui hyvin vielä tammikuussa ja läpi talven on tamppailtu ”Pariisiin” uraa. Helmi-maaliskuussa taas suksiminen on onnistunut mallikkaasti loistoilmojen ansiosta. Mitä vaihtelua kesäksi?

## MONIPUOLISUUTTA

Sulan maan keleillä tarvitaan myös laajaa harjoitteluskaalaa. Tänä kesänä juoksemme edelleen Pariisiin uria yhteislenkeillä. Samoin Pariisiin uusi kartta saa luvan olla jokaisella tiuhassa taitokäytössä.

Loppukaudelle tarvitaan lisäpotkua, koska kisakausi on pitkä. Siis kesällä motivoivaa harjoittelua on jatkettava järjen kanssa. Suunnitelmissa on yhteismäkiharjoitukset ja suojuoksut vaihtoviikoin, ainoa sopivahko päivä on tiistai tai torstai viikonvaihteen kisat huomioiden. Tarkempi kalenteri touko-

elokuulle toisaalla.

Jokainen pystyy omineen pyöräilemään, rullailemaan suksin ja sauvakävelemään. Kovemmat toistot on kiva tehdä kimpassa, mielellään kartta kädessä.

## TAVOITTEELLISUUTTA

Nyt viimeistään voi jokainen kohdallaan määritellä oman tavoitteensa suunnistuskesälle 2005.

Omat tavoitteeni ovat:

- pystyä harjoittelemaan ilman vaivoja (mikä onkin kova tavoite)
- saada tällä iällä näkö karttaan ja ympäristöön kuntoon varsinkin yöllä (vaatii optikolla yms. useamman vierailun ja käytännön harjoittelua)
- onnistua pääsemään SM-kisoissa palkintojen jakoon saajapuolelle!

Mitkä ovat Sinun tavoitteesi?

## SISÄÄNAJOA

Nyt jos koskaan meillä on aika antaa tilaa nuoremmille ja miettiä mitä se on käytännössä.

On annettava mahdollisuus osallistua viesteihin ja kisoihin kauempana



kotia. Toivotaan kesän ja syksyn massaviesteihin uusia kykyjä, toivomalla heitä tuskin saa, ainoastaan tekemällä. Jokaisen meidän panos/tulos on ratkaiseva.

Oppia voimme ottaa Larion Heikistä, joka vuodesta toiseen jaksaa olla mukana myös Hippoikäisten tapahtumissa ohjaamassa ja kannustamassa! Erityistä osaamista

ei tarvita vaan innostunutta ja kannustavaa otetta.

Syyt olla pois junioreiden koulutuksesta ovat tekosyitä! Siis ryhdistäydy ja seuraa Hippokoulun ohjelmaa ja tule mukaan toimintaan antamaan oma tärkeä panoksesi!

Kannustusta kaudelle, HYVÄ ME!

## ***MIDNATTSOLGALOPPEN 28.6- 2.7.2005***

*Rastivarsat järjestää avoimen harjoitusmatkan kaikille suunnistuksen ystäville Pohjois-Norjan Sörreisaan ja Målselvaan*

*Lähtö bussilla su 26.6 klo 8.00 Lahdesta Ramin bussitallilta ja paluu samaan paikkaan su 3.7 n. klo 19.00. Matkustuspäivät 26 ja 27.6, minkä välisen yön leiriydymme Pellossa kuin myös tulomatalla 2.7 ja 3.7. Osallistumme 4-päivän rastiviikolle ti 28.6- la 2.7 välisenä aikana. Kisailut ovat iltaisin(yksi pikamatka), joten tutustuminen erinomaisiin suunnistusmaastoihin tapahtuu aamupäivisin ja yhtenä välipäivänä.*

*Yöyymme leirintäalueen mökeissä, myös telttamajoitus halukkaille. Vieressä on Pohjois-Euroopan kuuluisin lohijoki. Ruokailu hoidetaan puoliroidolla. Matkapäivinä omaruokailu ja Norjan päivinä ti-pe yksi lämmin ruoka järjestetään, minkä jokainen(siis kaikki osallistuvat ruokailuun-> osataan varata sopiva määrä tavaraa) maksaa ruoan laittajalle käteen*

*Matkan kokonaiskustannukset puoliroidolla(bussimatka ,majoitus, osallistumismaksu, harjoitukset/ kartat) on **250 euroa**, ravalaiset alle 20-vuotiaat **50% alennettu** maksu. Ei kilpailevat/harjoittelevat **200 euroa**, alle 18v **120 euroa**.*

*Ilmoittautumiset ja tiedustelut Markku Hämäläinen 0400-769603 tai mielellään emaililla hama@pp.inet.fi **30.4. mennessä!** Jotta matka toteutuu tarvitaan vähintään 40 hlön mukana oloa. Ensin ehtineet etusijalla! Edustamme samaa ryhmää kisoissa eli ilmoitan osallistumiset kerralla.*

*Tapahtuman websivut: [www.norway.mg05](http://www.norway.mg05)*

# **RASTIVARSAT RY:N TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2004**

## **YLEISTÄ**

Päättynyt toimintavuosi oli seuran kahdeskymmeneskuudes. Rastivarsat kuului kertomusvuonna valtakunnallisella tasolla Suunnistus- ja Kuntourheiluliittoon sekä alueatasolla SSL:n Lahden alueeseen.

Vuoden päätapahtuma oli ykkösryhmän SM-viestien järjestäminen Tönnössä. Yli sata talkoolaista ahkeroi järjestelytyöissä. Kisat onnistuivat kaikilta osaluonteiltaan loistavasti.

Kilpailumenestys oli hyvä. Mika Tervala voitti pyöräsuunnistuksessa maailmanmestaruuden viestissä ja hopeaa normaalimatalla sekä suomenmestaruuden. Heikki Lario saavutti kolme SM-mitalia. H55-viestijoukkue Timo Hämäläinen, Paavo Inkinen ja Matti Railimo saalisti viestistä SM-hopean.

Seuralehti ilmestyi kolme kertaa säilyttäen vankan suosion jäsenistön keskuudessa vaikkakin suuri osa tiedotuksesta hoidettiin kotisivujen kautta. Talkoita tehtiin runsaasti. Joulukuusia kerättiin, myytiin ja leikattiin, muuttotöitä suoritettiin sekä puita istutettiin kilpailujen järjestämisen lisäksi.

## **SEURAN HALLINTO**

Seuran puheenjohtajana toimi Veli-Matti Onnela, varapuheenjohtajana Markku Toivonen, sihteerinä Jorma Hämäläinen sekä muina johtokunnan jäseninä Matti Lankinen, Anneli Laine, Juha Suomela, Risto Orava, Markku Hämäläinen ja Jouni Tourunen.

Rahastonhoitajana toimi Veli-Matti Onnela. Tilintarkastajina olivat Paavo Aura ja Petri Pitkänen ja varalla Raila Suomela ja Simo-Pekka Vennelä.

Johtokunta kokoontui kertomusvuonna kymmenen kertaa, joissa käsiteltiin 95 asiaa. Sääntömääräisiä kokouksia pidettiin kaksi, joissa osanottajia 61. Seuran karttavaliokuntaa veti Jorma Hämäläinen, valmennusvaliokuntaa Markku Hämäläinen, kuntosuunnistusvaliokuntaa Jouni Wallin, nuorisovaliokuntaa Tiina Rätty, tiedotusvaliokuntaa Mervi Suni sekä talkoo- ja talousvaliokuntaa Markku Toivonen.

Kilpailuihin ilmoittautumiset hoiti Tuukka Tuomala.

## **JÄSENET**

Seuran jäsenmäärä oli 249. Jäsenistä oli miehiä 109, naisia 59, poikia 38 ja tyttöjä 43. Jäsenmaksu oli 10 • aikuisilta, nuorilta 5 • ja perheeltä 20 •.

## **TIEDOTUSTOIMINTA**

Seuralehti "Rastiväli" ilmestyi vuoden aikana kolme kertaa, joista yksi SM-numerona. Rastiväliä toimitti Mervi Suni ja taittoi Elina Onnela. SM-kisalehden päätoimittaja oli Jouni Tourunen ja taitosta huolehti Elina Onnela.

Seuran tapahtumista (mm. Rasvanpolttorastit, Oravapolku ja harjoitukset) ilmoitettiin ja suunnistustuloksia julkaistiin entiseen tapaan Orimattilan Sanomien palstoilla ja urheilusivuilla.

Antti Lepola ja Jarkko Ryyppö ylläpitivät Rastivarsojen nettisivuja. Nettisivujen osoite on [www.rastivarsat.fi](http://www.rastivarsat.fi).

Seuramme jäsen Pentti Talikainen kirjoitti useita artikkeleja suunnistuksesta paikallislehteen.

### **KARTOITUSTOIMINTA**

Kartoitustoiminta keskittyi SM-kartan valmistukseen. Sergei Sibilev suoritti maastotyöt ja Jarkko Ryyppö piirsi kartan. Taideteokseksikin kutsuttua Pariisin karttaa keuhuttiin hyväksi. Se oli mittakaavaltaan 1:10 000 ja kooltaan A3.

Jari Lehtonen täydensi Tietävälän koulun ympäristöstä kartan koululaiskisoihin.

Jari Lehtonen aloitti syksyllä Niemenkylän kartan maastotyöt am-pikamatkan 2005 karttaa ja Koivulan-Lintulan korttelikarttaa varten.

Värikopioita ja –tulosteita käytettiin useilla kuntorasteilla ja Hippokoulussa.

Ocad kartanpiirto-ohjelman ja Condes-ratasuunnitelmaohjelman uusimmat versiot hankittiin seuralle syksyllä 2003.

Jarkko Ryyppön edelleen kehittämä reitinpiirtoharveli niitti maailmanlaajuista mainetta.

### **VALMENNUSTOIMINTA**

Harjoituksen tukijärjestelmän avulla kannustettiin seuran edustussuunnistajia menestykseen. Ylempää tukea nautti 4 seuran huippusuunnistajaa.

Leirejä järjestettiin pääsiäisenä Virossa Tuukan johdolla (mukana 15 varsaa) ja muutama kotileiri talvikaudella.

Testijuoksuja juostiin talvikuukausina Lahden suunnistusalueen järjestäminä.

SM-viestiratojen koejuoksut toimivat kesäkaudella hyvinä taitotesteinä.

Taitoharjoituksia pidettiin ennen isoja viestejä uusitulla Pariisin kartalla ja muilla lähikartoilla.

Korttelisuunnistuksia järjestettiin 4 kpl tammi-maaliskuulla. Alueen yösuunnistuskupin osakisoja pidettiin varsojen järjestämänä suurin osa eli 6 kpl, joihin osallistui mukavasti myös omia jäseniä.

Viikkoharjoituksissa, talvikaudella, hikoiltiin tiistaisin juoksulenkkien kera, keskiviikkoisin Hollolan osaston juoksulenkein, torstaisin suosittujen Tönnön koulun jumppavuorojen mukana (19 kertaa/14 hlöä keskimäärin mukana) ja lauantaisin Instituutin pelivuorolla sählyn ja koripallon merkeissä.

Osallistuttiin myös alueen tiistain kuntopiirivuoroon Lahdessa.

Heikki Jokinen toimi Lahden suunnistusalueen valmentajana ja hallituksessa.

Mika Tervala oli menestyksekkäässä maajoukkueeringissä

pyöräsuunnistuksessa ja Hanna Laine kuului SSL:n aluevalmennusryhmään.

Suunnistusvalmentajia seuralla on seuraavasti:

SVT

1 kpl

A-taso	6 kpl
B-taso	8 kpl
C-ohjaajia	26 kpl

## **KUNTOSUUNNISTUSTOIMINTA**

Kuntosuunnistustapahtumia, rasvanpolttorasteja, järjestettiin 25 kpl.

Niissä kirjattiin 969 suoritusta.

Kaikissa tapahtumissa käytettiin Emit-leimausjärjestelmää. Kauden uutuutena lopputulokset ja rastiväliajat olivat kilpailun jälkeen illalla seuran nettisivuilla luettavissa.

Kausikortti oli myös ensimmäistä vuotta käytössä.

Yhdeksässä tapahtumassa oli käytössä Jarkon reittihärveli.

Mäntsälän, Kärkölän ja Nastolan kanssa oli yhteistyötä.

Seuran mestaruuskilpailut järjestettiin lokakuussa Kalliojärvellä.

## **NUORISOTOIMINTA**

Hippo-suunnistustapahtumia järjestettiin 17 kertaa. Näistä 9 kevät- ja 8 syyskaudella.

Hippo-suunnistuskouluun osallistui kauden aikana yhteensä 47 eri hippoa, keskimäärin 16 hippoa tapahtumaa kohti.

Kauden päätösleiri pidettiin Järvikylässä. Leirille osallistui 17 hippoa ja 2 ohjaajaa.

Koululaiskisaan Tietävälän koululla osallistui 223 koululaista.

Alueoravapolkukisassa kesäkuussa oli ennätysosanotto, 23 osallistujaa. AOK-mestareiksi suunnistivat Julia Myrsky (D12), Emmi Henttonen (D16) ja Antero Komi (H12). Am-viestin mestaruuden poikaoravissa voittivat Olli-Petteri Hirvonen, Juho Anttila ja Akseli Rautala. Sanni Lepola (D14) voitti yö-am:n. Nuorten Jukolaan osallistuttiin yhdellä omalla joukkueella ja lisäksi kaksi nuorta suunnisti alueen muissa joukkueissa.

Seuran syyskokouksessa tunnuspalkinto jaettiin Kia-Lotta Hirvoselle (D8), Maria Anttilalle (D10), Julia Myrskylle (D12), Sanni Lepolalle (D14), Emmi Henttoselle (D16), Valtteri Rantalalle (H8), Tatu Leirimaalle (H10) sekä Olli-Petteri Hirvoselle (H12).

## **KILPAILUTOIMINTA**

### **JÄRJESTETYT KILPAILUT:**

- Ykkösryhmän SM-viestit Tönnössä 26.9.2004. Ratamestari Markku

Hämäläinen ja kilpailunjohtaja Jorma Hämäläinen. Osanottajia 1135.

-koululaiskisa Tietävälässä. Ratamestari Pekka Raunio ja kilpailunjohtaja Jouni Tourunen. Osanottajia 223.

-alueen yökupin kuusi osakilpailua syksyllä.

## KILPAILUMENESTYS:

Kilpailumenestys oli hyvä. Mika Tervala voitti viestin pyöräsuunnistuksen MM-kisoissa, hopeaa normaalimatkalta ja Suomen mestaruuden. Heikki Lario suunnisti SM-hiihtosuunnistuksen pikamatkalta hopeaa, SM-hiihtosuunnistuksen normaalimatkalta pronssia ja SM-yökisoista pronssia. Timo Hämäläinen, Paavo Inkinen ja Matti Railimo saivat SM-viestistä hopeaa. Hanna Laine voitti koululiikuntaliiton mestaruuden, oli SM-sprintissä 4:s ja SM-normaalimatalla 6. Jukolassa seuran ykkösjoukkueen sijoitus oli 74. II-joukkue oli 198, IV-joukkue 226, V-joukkue 366, VI-joukkue 684, VII-joukkue 828. III joukkue sai arvokasta kokemusta. Venlojen viestissä saavutettiin 86 sija, kakkosjoukkue oli 443, kolmonen 487 ja nelonen 688. Maakuntaviestistä varsat kuittasi voiton.

Kansallisissa ja am-kisoissa useat suunnistajamme ylsivät kärkisijoille. Lahden alueen parhaina palkittiin Mika Tervala ja Hanna Laine sarjoissaan.

### Am-mitaleita tuli seuraavasti:

HS-viesti	3 hopeaa	1 pronssi	
HS	2 kultaa	2 hopeaa	3 pronssia
HS-pika	1 kultaa	1 hopeaa	2 pronssia
Latusuun	3 kultaa	2 hopeaa	
Pyöräsuun	1 kultaa	1 hopeaa	
Pitkät	3 kultaa	5 hopeaa	1 pronssi
Pikamatkat	8 kultaa	2 hopeaa	4 pronssia
Partiosuun	3 kultaa	2 hopeaa	2 pronssia
Päivä	5 kultaa	5 hopeaa	5 pronssia
Viesti	6 kultaa	2 hopeaa	2 pronssia
Yö	4 kultaa	3 hopeaa	2 pronssia
AOK	3 kultaa	3 hopeaa	5 pronssia
YHT	39 kultaa	31 hopeaa	27 pronssia

I-luokan ratamestareita ovat Heikki Lario, Pentti Rautavuo Markku Hämäläinen ja Jouni Wallin. II-luokan ratamestareita ovat Hannakaisa Haanpää, Jorma Hämäläinen, Matti Lankinen, Heikki Jokinen, Jari Lehtonen, Antti Lepola, Jouni Tourunen, Jyrki Tuokko, Tuukka Tuomala ja Jussi Pohjola.

## MUISTAMISET

Syyskokouksessa palkittiin seuran parhaina: Mika Tervala H21, Hanna Laine D, SM-mitalistit Heikki Lario, Timo Hämäläinen, Paavo Inkinen ja Matti Railimo. Pistepokaalin am-menestyksestä voitti Heikki Lario. Lammikon Läiskäyskiertopalkinnot menivät vuodeksi Sanni Lepolalle ja Pekka Rauniolle. Pentti Larjannetta, Heikki Mäkelää ja Heikki Lariota muistettiin merkkipäivän johdosta. Väistyvää puheenjohtajaa, Veli-Matti Onnelaa muistettiin syyskokouksessa.

# YÖKUPPI 2005 SÄÄNNÖT

Tarkoitus tarjota hyviä ja vauhdikkaita yösuunnistusharjoituksia kaikenkokoisille ja ikäisille seuraan, sarjaan ja sukupuoleen katsomatta sekä kehittää suunnistajien yösuunnistustaitoja.

**Sarjat** Avoin, matka n. 5 km. Naiset, nuoret (alle 18-v.) ja ikämiehet (yli 50-v), matka n. 3 km.

## **Lähtö ja hajonta**

Yhteis-, ryhmä- tai väliaikalähtöinä, hajontalenkein tai ilman.

**Rastit** Rasteilla heijastin, lisäksi voi olla rastilippu tms.

**Leimaus** Emitillä, kosketuksella lippuun tai muulla ratamestarin määräämällä tavalla.

## **Ilmoittautuminen**

Viimeistään harjoitusta edeltävänä päivänä ratamestarille sähköpostilla, tekstiviestillä tai soittamalla.

Paikanpäällä ilmoittautuminen tuplaosanottomaksulla ja sillä varauksella riittääkö karttoja.

## **Tulokset & pisteet:**

Tulokset netissä, [www.yokuppi.net](http://www.yokuppi.net). Ratamestarit toimittavat tulokset välittömästi osoitteeseen [kristian.leppanen@metso.com](mailto:kristian.leppanen@metso.com) / [gambler@phnet.fi](mailto:gambler@phnet.fi).

1000-[(kilpailijan aika - voittajan aika)/voittajan aika]x1000. Eli voittaja saa 1000 pistettä ja kaksi kertaa voittajan aika antaa nolla pistettä, minimi pistemäärä hyväksytysti radan kiertäneille on kuitenkin 400. Ratamestari saa järjestämänsä osakilpailun viiden parhaan kilpailijan keskiarvon verran pisteitä. Lopputuloksiin lasketaan kymmenen parhaan osakisan pisteet.

## **Osallistumismaksu**

2 • / kilpailu, alle 18-vuotiaat Lahden alueen nuoret ilmaiseksi.

Parhaat palkitaan kauden lopuksi.

# NÖT JA AIKATAULUT

## KEVÄÄN KALENTERI:

1. osakilpailu: 20.4 klo.22.00. Riihenmäki, Mäntsälä.

Ilmoittautumiset: [paavo.inkinen@luukku.com](mailto:paavo.inkinen@luukku.com), 040-5908761.

2. osakilpailu: 27.4 klo.22.00. Lisätiedot netti ennakkossa.

Ilmoittautumiset: [antti.orn@luukku.com](mailto:antti.orn@luukku.com), 044-5155505.

3. osakilpailu: 7.6 klo. 22.30. Pariisi. Opastus Luhtikyläntieltä 1631, n.3km Orimattilan keskustasta.

Ilmoittautumiset: [hama@pp.inet.fi](mailto:hama@pp.inet.fi). 0400-769603.

## SYKSYN KALENTERI:

4. osakilpailu: 24.8 klo.21.30. Padasjoella. Opastus VT 24 5 km etelään Padasjoelta.

Ilmoittautumiset: [heikki.pelkonen@evl.fi](mailto:heikki.pelkonen@evl.fi), 040-5050282.

5. osakilpailu: 31.8 klo.21.00. Ruuhijärven kenttä. Opastus KT 3134 Nastola kk-Ruuhijärvi.

Ilmoittautumiset: [heikki.pelkonen@raute.com](mailto:heikki.pelkonen@raute.com), 040-8207991.

6. osakilpailu: 7.9 klo.21.00. Vääksy VT 24 pohjoiseen 6km, oikealle Asikkala KK, rastilipuun perille.

Ilmoittautumiset: [matti.pietinen@reppu.net](mailto:matti.pietinen@reppu.net), 050-3035806.

7. osakilpailu: 14.9 klo.21.30. Haravakylä. Opastus KT 312, Haravakylän risteys.

Ilmoittautumiset: [pentti.korhonen@novart.fi](mailto:pentti.korhonen@novart.fi), 040-5461215.

8. osakilpailu: 21.9 klo.20.30. Pariisi. Opastus Luhtikyläntieltä 1631, n.5km Orimattilasta.

Ilmoittautumiset: [hama@pp.inet.fi](mailto:hama@pp.inet.fi), 0400-769603.

9. osakilpailu: 28.9 klo.20.00. Santaveräjä.

Ilmoittautumiset: [gambler@phnet.fi](mailto:gambler@phnet.fi), 0400-478110.

10. osakilpailu: 5.10 klo.19.30. Opastus tieltä 295 Järvelä-Levanto n.4km Järvelästä.

Ilmoittautumiset: [antti.orn@luukku.com](mailto:antti.orn@luukku.com), 044-5155505.



11. osakilpailu: 12.10 klo.19.00. Lisätiedot netti ennakkossa.  
Ilmoittautumiset: [gambler@phnet.fi](mailto:gambler@phnet.fi), 0400-478110.

12. osakilpailu: 19.10 klo.19.00. Opastus Luhtikyläntieltä 1631, n.5km  
Orimattilasta.  
Ilmoittautumiset: [jouni.wallin@pp.inet.fi](mailto:jouni.wallin@pp.inet.fi), 040-7784180.

13. Osakilpailu: 26.10 klo.19.00. Hennala. Opastus Hennalankadulta.  
Ilmoittautumiset: [voima.heikki@luukku.com](mailto:voima.heikki@luukku.com), 050-5522519.

---

## ***Seuranmestaruuskilpailut 2005***

*Pikamatka Maken Mailin yhteydessä ke 27.7 ikähyvitystasoin.*

*Normaalimatkat su 28.8 klo 10.00 Pukkilan Iilijärvellä, järjestäjänä MU ja vastuuhlönä Karppisen Pentti. sarjat H/D 13 ja vanhemmat.*

*Nuorten H/D12 ja nuorempien sarjat Hippo-cupin yhteydessä.*

## ***Suunnistajan Kaupan sopimus 2005***

*Tälle vuodelle on Helsingin Suunnistajan Kaupan kanssa tehty yhteistyösopimus.*

*Sopimus käsittää 3 eri osa-alueita.*

- 1. Huippujen Ryhmä- joille omat edut*
- 2. Erillinen ykkösryhmä, joille myös sovitut alennukset*
- 3. Kaikki seuran jäsenet, jotka saavat 8.6 Rasvanpolttorasteilla edullisen alennuksen suunnistuskestistä ja kompanseita.*

***SIIS KAIKKI SEURALAISET HYÖDYNTÄMÄÄN 8.6 KALLIOJÄRVELLE ALENNUKSIA!***

*Tarkemmat tiedustelut Markulta! Osta siis Helsingin Suunnistajan Kaupasta!*



# *Alueen Oravapolkuleiri*

*Ajankohta: 21.-22.5. (la-su) alkaen klo 10.00*

*Paikka: Luomaniemen leirikeskus, Nastola*

*Ilmoittautumiset/lisätiedot: 7.5. mennessä [antti.orn@luukku.com](mailto:antti.orn@luukku.com) tai  
044-5155505*

*Leiri tarkoitettu alle 16-vuotiaille Lahden suunnistusalueen  
nuorille. (alaikärajasuositus 11 vuotta/suoraa suunnistusta  
hallitseville). Mukaan mahtuu 25 leiriläistä!*

## Lähialueen kisoja

<b>Päivä</b>	<b>Kilpailu</b>	<b>Järjestäjä</b>	<b>Tuomarineuvoston pj</b>
Su 15.5.	Kansallinen	litPy	Kirsi Koivuniemi
To 26.5.	Sprinttiviesti	NaTe	Heikki Jokinen
Su 29.5.	Kansallinen	RaVa	Pentti Korhonen
To 9.6.	HakuVeikon	Rastit	LamSä Arne Mörsky
La 2.7.	Kansallinen	LaTa/LaKa	Antero Näsi
La 30.7.	Lahti-Suunnistus	LS-37	Antti Örn
Su 31.7.	Lahti-Suunnistus	LS-37	Antti Örn
Pe 9.9..	Kansallinen Yö	IHR	Antero Näsi
Su 11.9.	Kansallinen	HU-46	Heikki Lario

## Jäsenmaksut 2005

Lehden liitteenä on pankkisiirtokopio muistuttamassa sinua / perhettäsi jäsenmaksun maksamisesta. Hoidathan tämän muodollisen maksun ennen ensimmäisiä kilpailuja tai viimeistään Jukolaan mennessä.

Jäsenmaksujen hinnat ovat viimevuotisella tasolla eli:

**Aikuihin: 10 Eur**

**Nuoret (alle 18 v.): 5 Eur**

**Perhejäsenmaksu: 20 Eur**

Tilinumero: OP Orimattila 530807 - 424912



# Hallittu ATK-projekti: “Karttojen esittelysivut weppiin”

*JARKKO RYYPPO*

---

Kun jokin vuosi sitten uudistettiin seuran www-sivuja, sivustosta jäi ikävästi uupumaan karttojen esittelysivut. Tämä mielenkiintoisin osa jäi roikkumaan, koska tuntui siltä että pitää ensin hieman miettiä miten sen tekee. Ei rakkainta osuutta pidä tehdä hutiloimalla.

## **Ideointia Smoolannin bussissa**

Smoolannin pitkä bussimatka on otollista aikaa ideoida kaikenlaista. Karttojen esittelysivua pähkäiltiin Etelä-Ruotsissa eräällä isolla huoltoasemalla tähän tapaan: “Siinä voisi olla sellainen seudun kartta, johon olisi merkitty kartat ja niitä klikkaamalla aukeaisi jotain tietoa kyseisestä kartasta”, esitti Jalle. “Ei olis paha jos niitä voisi vähän zoomailla”, jatkoi Jögge. “Kohta teidän mielestä siinä pitäisi olla ratoja ja reittejä joita ensikisassa on juostu ... älkää hei yllyttäkö hullua”, vastasin minä. Asia jäi hautumaan ja Nikkijärven kartan piirtäminen vei talvella ylimääräisen ajan.

## **Yksi ilta bitinnypläystä**

Keväällä oli edessä Nikkijärven kansalliset, “SM-viestin esikisat”. Kartan valmistuttua oli karttojen

esittelysivuja tullut vähän suunniteltua ja vähän tekniikoita kokeiltua. Hetkessä sovellus oli niin pitkällä, että karttakuvaa pystyi jo liikuttelemaan. Samassa pälkähti päähän, että saisihan tähän helposti radan ja reittiirroksiakin. Ja helpoin tapa esittää reittejä oli tehdä ensin pieni lisätoiminto, jolla reitin sai piirrettyä. Samassa homma karkasi lapasesta ja samana iltana valmistui ensimmäinen suunnilleen toimiva versio sovelluksesta, jolla voi piirtää ja katsella reittejä ja ratoja. Koska kansallisiin ilmoittautuminen oli käynnissä, huomiota herättääkseni heitin sovelluksen seuran sivuille ja vinkin suunnistusnettiin - tällaista olisi luvassa kisan jälkipeliin. Kokeilijat löysivät paljon vikoja, joista pahimmat korjasin ennen kansallisia. Niitä lukuun ottamatta Nikkijärven kisoissa ollut versio syntyi käytännöllisesti katsoen yhtenä iltana.

## **Pientä laittoa**

Kansalliset menivät mainiosti ja www-palvelin pysyi pystyssä. Koska kiinnostusta oli niin että muutkin seurat kyselivät sopsisiko tuota käyttäjä, ei ollut syytä lyödä hommaa jäihin ja palata karttojen esittelysivujen pariin. Ensimmäisen kerran tuli pohdittua, että mitä tällainen kansallisten yhteydessä käytettävä systeemi vaatii.



Valmiiksi suunnitellut radat pitäisi saada luettua sisään, ettei niitä tarvitsisi manuaalisesti piirrellä. Tulokset ja väliajatkin olisi kiva olla, että voisi verrata reittejä ja väliaikoja yhdessä. Ja karttaa pitäisi voida zoomata. Eihän näppärältä kaverilta tuollaisen pikkujutun lisäämiseen kauaa mene...

## Ei nimi härveliä pahenna

Websivuille ei ole ollut tapana antaa nimeä, joten nimeä en ollut ehtinyt miettimään missään vaiheessa. Käyhkön Jape siitä ehti jo valittaa, "pitäisi sillä olla jokin nimi, että ihmiset tietää mistä puhutaan". Nimen puuttuessa Lahti-suunnistuksissa Jape käytti linkissään tekstiä "reitinpiirtohärveli". Kansan suussa, tai ainakin keskustelupalstoilla, se lyheni

ja vakiintui reittihärveliksi. Eli sellainen tarina nimellä, nimestä saa siis syyttää tai kiittää Japea.

## Lisää pientä laittoa

Vuosi vaihtui ja vuorossa oli Pariisiin kartan piirtohommat. Paljon ei ylimäärästä aikaa taas ollut, mutta jotain jäi syksystä hampaankoloon. Systeemissä oli sisällä väliajat, radat ja reittipiirroksset, eli kaikki mitä tarvitaan animaation laskemiseen. Kiusaus oli taas liian suuri, pientä viilaustahan se vain vaati. Keväällä siis täplät vilistivät pitkin karttaa - välillä enemmän, välillä vähemmän oikeaa vauhtia. Syksyllä oli sitten vuorossa SM-viesti, jossa oli tietenkin hajonnat. Pitihän omassa kisoissa homman



pelata, eli hajonnat huomioiva viestiversio piti värkkäillä kisaa edeltävänä viikonloppuna.

### Hankasalmi, Silicon Valley; night cup, long

Kieliversioiden lisäämisen jälkeen ei ollut isoja esteitä sille, etteikö tuota voisi käyttää myös Suomen ulkopuolella. SportIdent -maailma toki aiheutti pieniä lisäyksiä. Härveleitä pyöriikin tällä hetkellä sekä pitkin Suomea - on yökuppia, sprinttiä, SM-pitkää ja kuntorasteja - että ulkomailla USA:n länsirannikolla (San Fransisco) ja itärannikolla (Washington) sekä Norjassa (esim. Bergenin yökuppi). Reittihärveli on siitä hyvä nimi, että sen lausumista ei ulkomaanotukset suostu edes yrittämään - nimi lausutaan nykyisin Lontoon murteella "RouteGadget".

### Mitä seuraavaksi

Hyvä kysymys. GPS -verneiden tallenteiden esittäminen on ollut puolivalmiina, sellaista tuskin maltan olla lisäämättä. Mahdollisesti sykemittarin tallenteiden esittäminen - animaation täplästä näkisi miten pumpu valittaa nousuissa. Pysähdysten merkitseminen ja skaalattava kartan koko ovat olleet jo hisukaudella käytössä. Mm Espanjan, Sveitsin, Ranskan, Portugalin ja Ukrainan suunnilta on käyty surffailemassa Reittihärvelin infosisuilla, seuraava uusi kieli saattaa hyvinkin olla katalaani.

Muistatko vielä sen RaVan karttojen esittelysivun, joka alunperin lähdettiin tekemään? Jos et jo arvaa miten pitkälle se on edennyt, käy sivuillamme katsomassa...



# Pistepokaali 2005



#	varsa	sarja	yht	hs pik 29.1.	hs 5.2.	hs v 6.2.	latu 13.3.
1	Hämäläinen Markku	H 45	<b>6</b>		2	2	2
2	Lario Heikki	H 70	<b>5,5</b>	2	2	0,5	1
3	Lepola Antti	H 40	<b>4,5</b>		0,5	2	2
4	Lepola Siiri	D 12	<b>4</b>	2			2
5	Lepola Sanni	D 16	<b>2,5</b>	0,5			2
6	Raunio Pekka	H 50	<b>2</b>			2	
7	Jokinen Heikki	H 35	<b>2</b>				2
8	Lehtonen Jari	H 21	<b>1,5</b>	0,5	1		
9	Karppinen Pentti	H 65	<b>1,5</b>	0,5	1		
10	Kiljunen Juha	H 35	<b>1,5</b>	0,5	1		
11	Tuokko Jyrki	H 35	<b>1</b>				1
12	Tourunen Jouni	H 45	<b>0,5</b>				0,5
13	Backman Tauno	H 60	<b>0,5</b>			0,5	
14	Mattila Jouni	H 50	<b>0,5</b>			0,5	
15	Onnela Veli-Matti	H 50	<b>0,5</b>			0,5	
16	Mäkelä Heikki	H 70	<b>0,5</b>			0,5	
17	Larjanne Pentti	H 70	<b>0,5</b>			0,5	

by [voima.heikki@luukku.com](mailto:voima.heikki@luukku.com)

## ALUEMESTARUUSKISAT 2005

pvm	kilpailu	järj.	tuomarineuv. pj.
To 26.5.	Maakuntaviesti	NaTe	Heikki Jokinen
Ke 1.6.	Partio	RaRe	Sisko Anttila
Ti 14.6.	AOK	AR	Matti Laitinen
Ke 3.8.	Pikamatka	RaVa	Arvo Martikainen
La 13.8.	Normaali	NaTe	Heikki Jokinen
Su 14.8.	Viesti	NaTe	Heikki Jokinen
Pe 9.9.	Yö	IHR	Antero Näsi
To 18.8.	Pitkämätka	LaTa	Matti Sikiö

# HD43-palsta



*HANNU LAIHO*

## **Lisää Varsoja matkaan**

Mikä ihmeen HD-palsta? Onko kyse jostakin moottoripyöräkerhosta, vai??? No ei tosiaan, vaan otsikko kertoo Rastivarsojen laajenevasta osanotosta nyt myös 43-Kavleniin naisjoukkueen voimin. Asia ei ole aivan varma naisjoukkueen osalta, mutta toivotaan parasta. Tavoitteena on siis saada Varsoja yhteensä 25 henkilöä matkaan. Tämä tarkoittaa kahta miesjoukkuetta ja yhtä naisjoukkuetta, eli uusi aluevaltaus seurалlemme!

Sijoitustavoitteet eivät voi olla huonomat, kuin sijoittuminen kärkikymmenikköön, jopa ihan terävimpään kärkeen nappijuoksulla. Etenkin naapurimaan entiset maajoukkuesuunnistajat kulkevat lujaa ratkaisevilla viimeisillä osuuksilla.

## **Mitä, missä, milloin?**

43-Kavlen järjestetään perinteisesti Linköpingin alueella, tänä vuonna heinäkuun viimeisenä viikonloppuna 30-31.07, reilut 200 kilometriä Tukholmasta etelään. Maastot poikkeavat meikäläisistä ryteikoistä aika lailla. Pienipiirteisyys tasaisilla suo-kumparealueilla tuottaa oman vaikeutensa, mutta vastaavasti nopeat ja avoimet alueet antavat mahdollisuuden kovaankin vauhdinpittoon.

D43-viestin matkat vaihtelevat 3,2 – 4,9 km:n välillä, jossa 3. osuus on suora putki. Lähtö tähän koitokseen tapahtuu jo iltapäivän tunteina, klo. 15.00, jolloin heinäkuinen helle saattaa antaa oman lisänsä matkaan. H43-viesti päästään aloittamaan yön viileimpänä hetkenä, klo. 01.00. Matkat vaihtelevat 4,4 – 8,8 km:n välillä. Suorat putket osuuksilla 3 ja 6 kasaavat mukavasti joukkueita uusiin asemiin.

## **Matkajärjestelyt**

Lähes koko bussi on varattu viimeistä paikkaa myöten. Matkaan tulevat alustavasti myös yhteistyöseuramme OK Orient, MU ja Raisu Lumous.

Lähtö tapahtuu 29.07.05 Lahdesta Orimattilan kautta Helsinkiin, jatkuen laivamatkalla välillä Hki – Sto, josta edelleen Linköpingiin. Perillä olemme lauantaina puolen päivän jälkeen, jolloin naiset jo valmistautuvatkin omaan osuuteensa. Paluu matkalta tapahtuu 01.08.05 Helsinkiin ja siitä edelleen Orimattilan kautta Lahteen.

Bussi- ja laivamatkan järjestelyistä voi kysyä allekirjoittaneelta, 050 – 384 1431.

Kiireisimmät lähtenevät matkaan lentäen. Tuon järjestelyn jokainen halukas hoitaa itse. Tieto myös päämatkanjärjestäjälle, niin laiva kustannukset pysyvät aisoissa.

Aikaa on hyvin jokaisen valmistautumiselle, joten tsemppiä kevään ja kesän koitoksiin. Marjat pimitaan heinäkuun lopussa!!!

[www.lok.se](http://www.lok.se)



# JOHTOKUNTA 2005



Jouni Tourunen, puheenjohtaja	Tilhentie 9, 16300 Orimattila puh. (03) 777 7006
Jorma Hämäläinen, sihteeri	Koulutie 12, 16300 Orimattila puh. (03) 777 3825
Markku Hämäläinen	Lemmentie 11 A 3, 16300 Orimattila puh. (03) 777 1149
Anneli Laine	Tietäväläntie 401, 16300 Orimattila puh. (03) 777 4274
Jari Lehtonen	puh. 050 557 2565
Antti Lepola	Laihotie 10, 15860 Hollola puh. (03) 780 1676
Veli-Matti Onnela	Luhtikyläntie 299, 16300 Orimattila puh. (03) 777 3775
Risto Orava	Pajukaari 24, 16300 Orimattila puh. (03) 777 3221
Markku Toivonen	Västäräkintie 2, 16300 Orimattila puh. (03) 777 1900

## VALIOKUNNAT 2005

### KUNTOSUUNNISTUSVALIOKUNTA

**Jouni Wallin**, Heikki Lario, Petri Silvola

- rasvanpolttorastien järjestäminen, kalusto, materiaali, yhteistyö naapuriseurojen kanssa
- yösuunnistuskuntorastit syksyllä
- ratamestarikoulutus
- starttikurssi, jatkokurssi

### NUORISOVALIOKUNTA

**Antti Lepola**, Hanna Laine, Päivi Orava, Pekka Raunio, Heikki Rautala, Tiina Rätty, Sara Tourunen

- Hippo-suunnistuskoulu, Hippo-Cup
- organisointi, ryhmät
- ohjaajien koulutus
- leirit, salivuorot
- kilpailuttaminen + viestit

### TALKOO-JA TALOUSVALIOKUNTA

**Markku Toivonen**, Hannakaisa Haanpää, Timo Hämäläinen, Mikko Juhola, Jouni Mattila, Veli-Matti Onnela, Risto Orava, Juha Suomela

- kisajärjestelyt, varainhankinta, kampanjat, tapahtumat, ravintola, yhteistyösopimukset

### TIEDOTUSVALIOKUNTA

**Esa Orava**, Emmi Henttonen, Susanna Hämäläinen, Kristian Leppänen, Jussi Pohjola, Mervi Suni

- kotisivut, seuralehti, jäsenrekisteri, paikallislehdistö, postituslistat
- sisäinen, ulkoinen tiedotus + median hoito

### VALMENNUSVALIOKUNTA

**Markku Hämäläinen**, Heikki Jokinen (alue/miehet), Anneli Laine (naiset), Jari Lehtonen (miehet), Tuukka Tuomala (matkat+projektit), Simo-Pekka Vennelä (ikählöt/projektit)

- huippusuunnistus
- valmennustapahtumat, leirit, kilpailut + viestit, seuran mestaruuskisat yhdessä kuntosuunnistusvaliokunnan kanssa
- varusteet

### KARTTAVALIOKUNTA

**Jorma Hämäläinen**, Jari Lehtonen, Jarkko Ryyppö, Sergei Sibilev, Lars Stenstrand

- kartoitussuunnitelmat/kisojen anominen am, kans., kv SM
- kartat

### KISAILMOITTAJA

Tuukka Tuomala  
Kuohutie 8 A 6, 16300 Orimattila,  
puh. 0500 469 341  
Ilmoittautuminen verkossa: Wilmo

### JÄSENREKISTERI

Susanna Hämäläinen  
Lauttakuja 2 A, 16300 Orimattila,  
puh. 040 7412 675

### PANKKIYHTEYS

OP Orimattila 530807-424912

Läh:  
Susanna Hämäläinen  
Lauttakuja 2 A  
16300 Orimattila

2

