RASTIVÄLI

Rastivarsat ry:n seuralehti 1/2009 Toukokuu

Keskimatkojen kansalliset Hennassa 3.5.2009

RASTIVÄLI

Rastivarsat ry:n ilmoitus- ja tiedotuslehti. Ilmestyy kahdesti vuodessa. Painos 800 kpl.

Päätoimittaja:
Jouni Tourunen
Tilhentie 9, 16300 Orimattila
puh. 040 524 3360
email jouni.tourunen@a-klinikka.fi

Jäsenrekisterin ylläpito ja Rastivälin postitus:
Susanna Hämäläinen
Ahojäkkäräntie 4 B
16300 Orimattila
puh.040-7412675
susanna.hamalainen@pp.inet.fi

WWW: http://www.rastivarsat.fi

Taitto:
Esa Orava, esa.orava@affecto.com

Kannen kuva: Yhteispotretissa Viron leirillä Pääsiäisenä.

Painopaikka:
M&P Paino, Lahti

Sisällysluettelo:

Puheenjohtajan palsta 3
Kansallisten toimihenkilöt 4
Rastiseikkailu 6
Kouluyhteistyö 8
Haastattelu: Elina Peltola 10
Haastattelu: Ville Laitinen 11
Pipo päähän pakkaeslla, leiri Vierumäellä 12
Yökupin syksy 2009 15
Heikin Harkitut 16
Jäsenmaksut ja kilpailumaksut 18
Yhteystiedot 19

SM KESKIMATKA R1

ORIMATTILASSA SYYSKUUSSA 2010

Tervetuloa!

Seura-analyysi: Lasten ja nuorten toiminta tärkeintä

33 seuramme jäsentä vastasi helmikuussa SLU:n seura-analyysikyselyyn. Kyselyssä vastaajia pyydetään arvioimaan seuratoiminnan eri alueiden tärkeyttä ja niiden tämän hetkistä toteutumista. Kyselyyn vastanneista kolmasosa oli naisia. Vastaajista 8 oli johtokunnan jäseniä, 13 seuran aktiivisia toimijoita tai kilpailijoita ja 12 muita seuran jäseniä. Vastaajat edustavat kokemuksen ääntä, sillä 67 % vastaajista oli yli 40-vuotiaita ja 60 % oli toiminut seurassa yli 10 vuotta.

Vastaajat pitivät lasten ja nuorten toimintaa seuran tärkeimpänä perustana, selvästi kilpa- ja kuntourheilua sekä muuta toimintaa tärkeämpänä. Ilahduttavaa oli, että lasten ja nuorten toiminta nähtiin myös tällä hetkellä parhaiten toteutuvana toimintana.

Toiminnan puitteiden osalta vastaajat painottivat eniten sisäisen tiedotuksen merkitystä ja pitivät sitä myös tällä hetkellä parhaiten toteutuvana toimintana. Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen sekä yhteistyökumppaneiden ja varainhankinnan arvioitiin sen sijaan toteutuvan niiden painoarvoa heikommin.

Toiminnan määrän ja laadun osalta vastaajat painottivat eniten tapahtumien laatua ja toiminnan avoimuutta. Tapahtumien sujuvuus, laatu ja määrä arvioitiin kaikki hyviksi. Sen sijaan toiminnan avoimuudessa, siinä kuinka helppoa toimintaan on tulla mukaan ja siinä vaikuttaa, nähtiin vielä parantamisen varaa.

Vastaajien mielipiteistä seuran vahvuuksista, heikkouksista, mahdollisuuksista ja uhkakuvista on koottavissa oheisen taulukon mukainen tiivistys, SWOT-analyysi. Seuran perustilanne on hyvä ja monet asiat toimivat erinomaisesti: nuorisotyössä on nostetta, iltarastit ovat laadukkaat, talkoisiin löytyy tekijöitä ja toiminta on monipuolista ympäri vuoden. Kyselyn perusteella kehittämisen kohteita jatkossa ovat ohjaajien ja valmentajien koulutus, yhteistyökumppaneiden hankinta sekä uusien jäsenten toimintaan ja sen kehittämiseen mukaan ottaminen.

Hyvää suunnistuskesää!
Jouni

Kansallinen keskimatka Orimattilassa 3.5.2009

Lahden Suunnistuksen AM-keskimatka

Kilpailunjohtaja	Jarkko Keinänen
Kilpailun varajohtaja	Tuukka Tuomala
Ratamestarit	Markku Hämäläinen, Jouni Wallin
Lähtö 1	Heikki Jokinen, Esko Eskola,Lars Stenstrand, Markku Koskela, Mika Mäläskä, Tuukka Tuomala, Tauno Backman
Lähtö 2	Pekka Raunio, Anne Kuva, Veli-Matti Onnela, Risto Orava, Heikki Lario, Mervi Suni, Kalevi Aalto
Ensiapu	Olli-Pekka Vuori, Taina Kuoppamäki
Maali	Pekka Mettälä, Antti Lepola, Ari Kyöstilä, Juha Kyrö, Tatu Leirimaa, Olli-Petteri Hirvonen, Aleksi Anttila, John Laukka
Maalihenkilöstö	Timo Hämäläinen, Alpo Kyrö, Matti Juhola, Matti Railimo, Paavo Inkinen
Kuulutus	Alpo Kumpulainen, Jorma Hämäläinen,Timo Lohikainen, Hannu Laiho
Rakentaminen	Jorma Hämäläinen ja kaikki seuralaiset. Pentti Karppinen kisa-ajan päivystys.
Kartta + tulostus	Jari Lehtonen
Kisalehti	Esa Orava
Rastien rakentaminen	Lars Stenstrand, Tauno Backman, Pentti Karppinen, Paavo Inkinen, Heikki Lario, Aarne Koponen, Veli-Matti Onnela
Koejuoksut kisa-aamuna	Hannu Laiho, Heikki Vestola, Paavo Inkinen, Matti Railimo
Maastopartio kisapäivänä	Petri Juurinen, Jussi Kilpinen
Pysäköinti	Pertti Kyöstilä, Jorma Nieminen, Ilari Soila, Raimo Mölsä, Keijo Kylliäinen, Sakari Kuisma
Tulostaulu	Heikki Vestola
Info	Anneli Laine, Susanna Hämäläinen
Muksula	Kirsi Arvela

Mikä on Rastiseikkailu?
Rastiseikkailu on 1.-3.-luokkalaisille suunnattu suunnistuspäivä, jossa lapset pääsevät kokemaan hyvällä kartalla hauskoja koulupiiriin sopivia suunnistusharjoituksia. Koulun tai urheilukentän läheisyyteen on sijoiteltu toimintapisteitä, joilla kierretään oman opettajan johdolla. Luokilla on lähetetty etukäteen Seikkailukartta, josta selviää oman luokan toimintapisteiden kiertojärjestys ja aikataulu.

Toimintapisteillä on erilaisia kartanlukuun tai suunnistustaitoon liittyviä tehtäviä, jotka ovat kestoltaan noin 20 minuuttia. Oppilaat keräävät kaulanauhassa roikkuvaan Olé kartalla! -passiin tarroja hyväksytyistä suorituksista ja maalissa kaikki palkitaan hyvästä yrityksestä. Rastiseikkailun järjestää paikallinen suunnistusseura yhteistyössä Suomen Suunnistusliiton, Koululiikuntaliiton ja Olé kartalla! -projektin yhteistyökumppanien kanssa.

Ideoita koulujen suunnistustunneille
Kouluprojektin tavoitteena on kehittää koulujen suunnistusopetusta helpommaksi, monipuolisemmaksi ja tuottaa koulujen käyttöön hyviä karttoja. Suunnistuksen harrastajien ja -seurojen mukaan saaminen koulu-seurayhteistyöhön onkin avainasemassa projektin toteutumisessa.

Rastiseikkailu Orimattilassa 11.5.
Rastivarsat haki Rastiseikkailutapahtumaa Orimattilaan ja se tullaan pitämään Tietävälän koululla maanantaina 11.5. Suunnistusliiton koulukoordinaattori Suvi Pelkonen on alueellinen ohjaaja, joka valvoo harjoitteiden oikeaa taitotasoa sekä ohjaa toimintojen suunnittelua.

Lisätietoja tapahtumasta: www.olekartalla.fi.

KOULUYHTEISTYÖ KIINTEÄ OSA NUORISOTOIMINTAA

Rastivarsat tekee aktiivista yhteistyötä Orimattilan koulujen kanssa. Kouluilla on käyty kertomassa suunnistuksesta ja Hippo-koulusta sekä järjestetty erilaisia suunnistusharjoituksia koululaisille. Tämän vuoden suurimmat tapahtumat ovat Rastiseikkailupäivä toukokuussa ja XII Koululaissuunnistus syyskuussa.

Rastiseikkailu Tietävälän koululla 11.5.

Suunnistusliiton Olé kartalla! - koulusuunnistuksen kehittämisprojekti järjestää 11.-15.5. ensimmäisen valtakunnallisen Rastiseikkailuviikon. Viikon aikana eri puolilla Suomea järjestetään useita koulusuunnistuspäiviä 1-3.-luokkalaisille oppilaille. Rastiseikkailu-päivän tarkoituksena on antaa koululaisille onnistumisen kokemuksia suunnistuksessa ja esitellä koulusuunnistukseen sopivia harjoitteita ihanteellisella koulukartalla.

Orimattilan tapahtuman keskuspaikkana on Tietävälän koulu maanantaina 11.5. Koulua ympäröivä maasto tarjoaa aloitteleville suunnistajille sopivan helppoa piha- ja metsämaastoa. Rastiseikkailuun osallistuvat kaikki Jokivarren, Myllylän, Tönnön ja Tietävälän koulujen 1.-3.-luokkalaiset. Koululuokat kiertävät päivän aikana toimintarasteilla oman opettajan johdolla annetun seikkailukartan mukaisessa järjestyksessä ja aikataulussa.

Rastiseikkailutapahtuman johtajana toimii Tuukka Tuomala, Suunnistusliiton edustajana on Suvi Pelkonen Mäntsälästä ja paikalle odotetaan myös ihan oikeita maajoukkuesuunnistajia kertomaan omasta urastaan ja antamaan hyviä vinkkejä suunnistuksen aloittamiseen.
Lisätietoa Rastiseikkailusta: www.olekartalla.fi

XII Koululaissuunnistus Urheilukeskuksessa 23.9.

Orimattilan Koululaissuunnistuksesta on kehittynyt jokasyksyinen perinne ja yksi suurimmista lasten suunnistustapahtumista Suomessa. Kisa on kasvattanut suosiotaan vuosi vuodelta jo 11 vuoden ajan. Ensimmäiseen kisaan Heinämaalla 1998 osallistui 46 koululaista. Viime syksynä kisaan ilmoittautui jo peräti 614 koululaista 10 eri koulusta.

Koululaiskisa on jokasyksyinen tapahtuma.

Koululaiskisan tarkoitus on tarjota lapsille mahdollisuus kokea "oikea" ja mahdollisimman hyvin järjestetty suunnistuskilpailu. Kisassa sovelletaan Suomen Suunnistusliiton lasten ja nuorten kilpailutapahtuman järjestämisohjeita. Kisaan kuuluvat kaikki suunnistuskilpailun hienoudet: kilpailunumerot, esilähtö, opastettu ja porrastettu lähtökarsina, emit-leimausjärjestelmä ja lasten vastaanotto maalissa mehun ja osanottopalkinnon kera. Kisatunnelman huipentavat ajantasainen kenttäkuulutus ja palkintojenjako railakkaasti kannustavan katsomon edessä.

Kisassa on sarjoja 7-16-vuotiaille. 1.-2.-luokkalaiset kiertävät RR-radan rastirallina ilman ajanottoa yksin, pareittain tai ryhmässä opettajan johdolla. 9-11-vuotiaat kisaavat RR-radalla, 12-13-vuotiaat TR-radalla ja 14-16-vuotiaat normaalilla suunnistusradalla. Koululaiskisan lyhyet ja helpohkot radat kiertävät mukavassa kangasmaastossa urheilukentän ympäristössä.
XII Koululaiskisa järjestetään Urheilukeskuksessa keskiviikkona 23.9. klo 9.30 alkaen. Lisätietoja ja aikaisempien kisojen kuvia löytyy osoitteesta www.rastivarsat.fi

Uusi kiertopalkinto - Rankipokaali

Rastivarsat on saanut lahjoituksena pokaalin kiertopalkinnoksi kesäsuunnistukseen. Palkinnon "metsästykseen" voivat osallistua kaikki ne seuran jäsenet D/H16-sarjoista alkaen, joilla on Suunnistusliiton lisenssi ja jotka osallistuvat liiton ranking-kilpailuihin. Suunnistuskauden lopussa rankilistalla korkeimmalla oleva seuran suunnistaja saa nimensä pokaaliin ja sen vuodeksi haltuunsa. Omakseen pokaalin voi saada viidellä peräkkäisellä ja yhteensä kuudella voitolla.

Mikäli kaksi tai useampi suunnistaja on rankissa samalla sijoituksella, voittaja on se, jonka sarjassa on enemmän osanottajia. Palkinnosta tullee kova kilpailu, sillä seurassa on hyviä suunnistajia monessa sarjassa. Monella lahjakkaalla nuorella on mahdollisuus nousta määrätietoisella harjoittelulla vaikka maan huipulle. Toivottavasti nuoret haastavat menestyksekkäästi seuran tunnetusti vahvat ikäsarjojen suunnistajat.

Mukavia harjoitushetkiä ja kilpailuonnea!

Make50-tietokilpailun vastaukset (ks. Rastiväli 2/2008)

1 B: Markku sijoittui 6. Joutsan SM-yössä 1979 (H21), kolme minuuttia pronssista ja kuusi minuuttia voittajasta jääneenä.
2 B: Kisan voitti suunnistajalegenda, edelleen kovaa kulkeva Ari Anjala (tuolloin KangKi).
3 A: Pitkät sukathan ne mokomat unohtuivat kotiin ja risut löivät ikävästi säärille.
4 B: Vauhtia oli sen verran pimeässä metsässä, että mies meni muutaman kerran kunnolla
"turvalleenkin". Mutta eikun ylös ja eteenpäin Virenin tapaan.
5 B: Hermot ne ovat rauhallisellakin miehellä. Toiseksi viimeistä rastia pari minuuttia hakiessa, "siinä alko hermostua!".
6 B: Uskokaa pois, yösuunnistuksessa parhaiten menestynyt Markku ei tuolloin vielä pitänyt itseään erityisesti yösuunnistuksen taitajana, vaan aikoi keskittyä päiväsuunnistukseen.

KARTTAKESKUS **TARJOAA** MONIPUOLISEN KARTTAVALIKOIMAN AJANKOHTAISILLA TIEDOILLA

GT Tiekartasto Suomi 2009

Suositushinta 39 €

GT Tiekartasto Suomi 2009 on luotettava ja kattava 352-sivuinen kartasto. Yksityiskohtaisen tiestön lisäksi kartalta voi tarkistaa vaikkapa uudet kuntarajat. Lisäksi taajamakarttoja, Turun ja Ahvenanmaan saariston lauttayhteydet sekä runsaasti matkailu- ja majoituskohteita.

AT Autoilijan tiekartta Suomi 2009

Suositushinta 11,90 €

Autoilijan tiekartta sopii hyvin matkailijalle, joka haluaa pysytellä pääteillä ja käydä tärkeimmissä nähtävyyskohteissa. Autoilijan tiekartta -sarjaan kuuluvat Suomen lisäksi Baltia, Pohjoiskalotti sekä Karjala.

Eurooppa tiekartasto 2009

Suositushinta 31,90 €

Euroopan tiekartasto päivitetään vuosittain ja nyt siihen on lisätty kymmenien kaupunkien sisäänajokartat. Lisäksi tarkkoja keskustakarttoja sekä matkailutietoa.

KARTTAKESKUS

Myynti:

- Hyvin varustetut kirjakaupat
- Tavaratalot
- Maanmittaustoimistot
- Verkkokauppa: **www.karttakeskus.fi**

Elina Peltola korostaa taitoa

Ensimmäistä vuotta naisten pääsarjassa suunnistava Elina Peltola liittyi Rastivarsojen venlaryhmään tämän vuoden alussa. Elina asuu Hollolassa ja opiskelee Lahden ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi. Tavoitteena on valmistua jo hieman etuajassa vuoden 2010 lopussa tai viimeistään "oikeaan aikaan" keväällä 2011.

Elina on varttunut suunnistusperheessä ja aloittanut suunnistuksen D12TR sarjassa. Elina kävi usein kannustamassa isäänsä kisoissa, jolloin oma kiinnostus lajiin syntyi vähitellen ja lopulta oli kokeiltava itsekin kilpasuunnistusta. Isä Ilkka vaikuttaa edelleen taustalla. Suunnistuksen ohella harrastuksiin kuuluvat juokseminen ja hiihtäminen, ei kuitenkaan kilpailumielessä.

Mitkä ovat parhaita muistojasi toistaiseksi?
Varmaan viime vuoden nuorten MM-katsastusten keskimatkan 5. sija Orivedellä on ollut paras kisani. Myös ihan ensimmäiset kilpailuni ovat muistoina tärkeitä, vaikkei menestystä tullutkaan.

Miten talvikauden harjoittelusi on sujunut?
Olen sairastellut onkin verran ja minulla on ollut koulu- ym. kiireitä, joten harjoittelu on jäänyt valitettavan vähiin.

Ensivaikutelmasi Rastivarsoista ja venlojen ryhmästä?
Toimintaa näyttää olevan paljon joka viikko, mikä on hyvä merkki. Valitettavasti en itse ole ehtinyt osallistua yhteistreeneihin. Sen perusteella mitä tiedän, Venla-ryhmä vaikuttaa hyvältä, odotan hyviä suorituksia.

Odotuksesi jatkossa seuraa kohtaan?
Jatkossa odotan tutustuvani paremmin seuraan ja pääseväni käymään useammin seuran yhteisharjoituksissa. Etenkin iltarasteilla ja muissa varsinaisissa suunnistustreeneissä.

Omat tavoitteesi suunnistajana?
Tavoitteenani on kehittyä suunnistajana etenkin taitopuolella. Henkilökohtaisesti ei varsinaisia sijatavoitteita nyt ole, kun suunnistan ensimmäistä vuotta naisten pääsarjassa. Hyvät ja puhtaat suoritukset ovat tavoitteena. Viestissä on sama juttu, enemmän parannettavaa löytyy taitopuolessa sekä paineiden siedossa. Ensikesänä pitäisi keskittyä enemmän harjoitteluun kuin kisoissa käymiseen.

Kiitos haastattelusta ja hyvää kesää!

Kuva: www.antin.net/huippu

Tavoitteena kehittyä suunnistajana - haastateltavana Ville Laitinen

Seuraamme liittyi vuoden alussa vauhdikas, lähes 18-vuotias nuori mies, Ville "Matinpoika" Laitinen. Ville opiskelee Heinolan lukiossa toista vuotta. Opiskelussa kiinnostavat eniten terveystieto, psykologia ja tietysti liikunta. Viikoittaisena lisäopiskeluna toimii tällä hetkellä myös autokoulu. Ville on harrastanut suunnistusta pienestä pitäen ja harjoittelee nykyään jopa kahdeksan kertaa viikossa, pari tuntia päivässä.

Ehditkö harrastaa muuta kuin suunnistusta?
Harrastan kestävyysurheilulle tyypillisesti juoksua, pyöräilyä, sauvakävelyä ja hiihtoa. Myös kuntosalilla käynti on vakiintunut vaihtelua tuovaksi harjoittelumuodoksi. Muutenkin monipuoliset ja erilaiset lajit kehittävät kuntoa erilailla ja tuovat vaihtelua harjoitteluun. Kalastuskin on ollut harrastuksena pienestä pitäen. Kesällä on mukava käydä mökkeilyn ohessa kalassa.

Miten talvikauden harjoittelu on sujunut?
Harjoittelu lähti loistavasti liikkeelle, kun sain henkilökohtaisen valmentajan, Mikko Niskasen. Noin 8 viikkoa meni mukavasti ja kunto nousi kohisten, mutta keväällä oikean reiden rasitusvamma on estänyt harjoittelun lähes täysin. Lääkärin diagnoosina oli suutarin lihaksen (sisäreisi) tulehdus. Suunta on kuitenkin ylöspäin ja harjoittelun määrää on taas voitu lisätä hyvin. Talvella yksin lenkkeilyyn toivat mukavaa vaihtelua Rastivarsojen järjestämät yhteisharjoitukset, joissa on päässyt testaamaan kuntoaan muiden nuorten kanssa.

Ensivaikutelmasi Rastivarsoista seurana?
Parempaa ensivaikutelmaa ei voisi seurasta saadakaan. Uusiin tulokkaisiin suhtaudutaan aivan loistavasti. Ei tarvitse jäädä yksikseen istuskelemaan vaan tiimihenki tarttuu heti ensi näkemältä. Käytännön asioista on pidetty hyvin huolta, itsekin sain valmentajan heti kun liityin seuraan. En ole katunut hetkeäkään seuraan liittymistä.

Omat tavoitteesi suunnistajana?
Suunnistajana olisi tarkoitus kehittyä, etenkin kartanluku tuottaa ongelmia kovassa vauhdissa. Juosta kyllä jaksaa, mutta sitten kartalla pysyminen on toinen juttu. Kauden päätavoitteeksi olen asettanut SM-kilpailut, erityisesti SM-pitkän matkan. Tavoitteena on nousta omalla tasolla, pykälä pykälältä kohti kärkeä. Jukolan viesti ja nuorten Tiomila ovat ensi kesän päätavoitteita viesteissä. Tavoitteena on tehdä puhdas suoritus, kuten aina pitäisi. Pidemmällä tähtäimellä tavoitteenani on yksinkertaisesti nousta kilpailuissa kärkikahinoihin. Ovatko kyseessä sitten SM-kilpailut vai muut, on ajan kysymys.

Pipo päähän pakkasella

Talvileiri Vierumäellä 2.-4.1.2009

Uudenvuoden leirin suunnittelu käynnistyi Antin johdolla hyvissä ajoin ja kiihtyi vuoden loppua kohden. Osallistujat ja majoitusjärjestelyt selvisivät, ohjelman eri versiot sinkoilivat bitteinä ja karttaoikeuksien omistajalta saatiin OCAD-pohjat harjoitusten suunnitteluun. Mikäs oli siis leirille lähtiessä, vaiminneseoli?

Käytössämme olivat Vierumäen vanhinta kalustoa edustavat rantamökit, jotka täyttivät loistavasti tämänkaltaisen leirin majoitustarpeet. Mökkejä kun tarvittiin vain vaatteiden vaihtoon ja nukkumiseen. Olisi harmittanut, jos joku kallis loistomökki olisi lojunut käyttämättömänä. Leirillä oli mieltälämmittävä määrä osallistujia, 32! Ikäjakauma taisi olla jonkin verran nuorisopainotteisesti välillä 8-50+ vuotta.

Perjantai 2.1.

Heti perjantaina otettiin löysät pois korttelihaijoituksella pimeässä. Kirpeä pakkassää ei häirinnyt kuin ehkä paria kolmea H18-urhoa, jotka luulivat hikipannan lämmittävän ja käsien lämpenevän vauhdista. Tämä epäkohta korjautui luonnonmenetelmällä aika pian ja pipot ilmaantuivat päähän. Kädetkin on mukavampi lämmittää käsineillä kuin juoksevan kuuman veden alla naama irvessä.

Isommille oli laadittu pariviestiharjoitus, jonka saattoi selvittää noin kolmen kilometrin juoksuilla. Pidempiäkin versioita nähtiin, tosin kompassitta suunnistaneessa aikuisväestössä. Onneksi nuorille opetetaan, että kartan

voi suunnastaa kompassin avulla. Pienemmillä (H/D12) oli joko pariviestiharjoitus lyhyemmällä radalla (Verneri ja Kia-Lotta) tai ohjattu harjoitus Tainan ja Minnan ohjauksessa (Jemina, Jenna O ja Roosa).

Päivällisen jälkeen kokoonnuttiin kuplahallin luokkaan palaveriin. Siellä analysoitiin harjoitus, kerrattiin leirin ohjelma ja säännöt, luotiin katsaus alkaneen kauden leireihin ja kisoihin sekä avattiin U-Tiomilan suunnittelu. Nuoret tulevat suunnittelemaan, hoitamaan tilaukset ja ilmoittautumiset sekä johtamaan koko matkan kaikkine järjestelyineen Tuukan ja JiiPeen ohjauksessa.

Lauantai 3.1.

Lauantaina aloitettiin aamiaisen jälkeen juoksutekniikka- ja TANOKE-harjoitteilla. Sitten vedettiin 5x800 metrin (osalla 600 metrin) vedoilla viiden minuutin starttiväleillä. Jostain syystä hallin varauksessa oli tullut sekaannus. Vuoromme piti päättyä klo 11.00. Kangasala SK tuli kuitenkin heille luvatulle vuorolle jo klo 10.00. Suuri kiitos Kangasalalaisille urheiluhengestä ja joustosta. Saimme pitää vetoharjoituksen loppuun.

Lounaan jälkeen Esa piti ehkä valtakunnan Top Ten-kategoriaan kuuluvan luennon suunnistusajattelusta. Joka sen luennon kuunteli tarkkaan, menee ensi kesänä 20 % nopeammin, jos vielä kertailee opittua aika ajoin. Opetettua ajatusmyllyä päästiin pyörittämään heti suunnistusharjoitukseen.

Harjoituksen päätyttyä syötiin päivällinen ja siirryttiin ohjattuun Circuit Trainingiin. Aiheena olivat erityisesti keskivartalon lihakset. Ohjaaja käytti paljon Pilates-liikkeitä. Rautakangetkin alkoivat taipua. Kun tämä treeni loppui, olikin aika siirtyä poreisiin. Nuoret tietenkin äityivät osoittamaan kantin kestoa kylmäaltaassa. Juho oli niin ylivoimainen kunkku, että valvojan piti tulla käskemään pois. Omin jaloin Juho sieltä kiipesi ja siirtyi lämpöiseen altaaseen.

Illalla nuoret jakoivat vastuut U-Tiomilan järjestelyistä. Tommi ja Aleksi tulevat olemaan homman veturit. Jykä-faniklubin itseoikeutettu jäsen Jykä pistäytyi alueella nuorten vaatimuksesta, polttopuita ja makkaraa mukaanan. Ja kohta oli tulet takassa, savua myös kämpässä ja pojilla makkarat suussa.

Sunnuntai 4.1.

Sunnuntaina vaellettiin vielä pitkä vaellus (2h 15 min) vuoden 1984 Venlojen ankkuriosuuden radalla. Lumi teki radasta

hieman raskaamman, mutta todella upeasti nuoretkin (<13) jaksoivat, minkä voi hyvin todeta Tomin tekemästä videosta. Tehdyt peruskestävyysharjoitteet näkyvät ja tuntuvat. Lopuksi pidettiin loppupalaveri, sovittiin vastaavasta leiristä ensi vuoden vaihteessa sekä muistutettiin kevään leireistä. Olikin aika lähteä kotiin odottamaan seuraavaa leiriä.

Mikä oli parasta leirillä?

Simo (37): *"Parasta on ollut tekeminen. Kivuliasta, mutta kivaa. Mukavaa on ollut toiminta nuorten kanssa."*
Timo (41): *"Monipuoliset harjoitteet. Nuorten innostuneisuus lämmittää. Homma kuin homma, niin kaikki tekevät harjoitteet hyvällä mielellä."*
Antti (46): *"Liikunta hyvässä seurassa. Nuorten viihtyminen."*

Leiripalaute kerättiin heti tuoreeltaa Kaskelan ala-aulassa:

- "Monipuolisia harjoituksia. Kaikki saivat tehdä oman tasonsa mukaan"
- "Lauantain suunnistusharkan jälkeen olisi ollut paikallaan sisäpalaveri, jossa katsottu mitä tehtiin"
- "Liian vähän vapaa-aikaa"
- "Hauskaa"
- "Suihku ja wc saisi olla erillään"
- "Liian aikainen herätys"
- "Mökit oli hyvät, paljon parempi olla mökeissä kuin huoneissa"
- "Parempi takka"
- "Hyvä, että ei ollut aikuisia kämpässä, nuoriin luotettiin"
- "Uinti oli kiva"
- "Tosi hyvät harjoitukset"
- "Pitempi ruoka-aika"
- "Julma herätystapa"
- "Liikaa pakkaamista, siirtymistä"
- "Reippaita vaeltajia"
- "Kipeää, mutta kivaa; pohkeet jumissa"
- "Oman tason mukaisesti sai liikkua. Hyvä, että oli koko ajan ohjelmaa"
- "Oppitunti oli paras suunnistusluento mitä olen kuullut"

JiiPee, Antti, Simo & Timo

YÖKUPPI 2009 (Since 2002)

Kevät kauden osakilpailut takana, mutta syksyllä tapahtumat jatkuvat kymmenen osakilpailun voimin! Tarjolla kolme rataa per osakilpailu ja tasollisesti jokaiselle jotakin sekä kaikille kaikkea.

4. osakilpailu:19.8 klo.21.30. Hollola, Rautakorpi.
Ilmoittautumiset: kookoo@phnet.fi, 0400-962 854.

5. osakilpailu:26.8 klo.20.30.Hollola, Hälvälä,. Opastus Hälvälä-Hollolan kirkonkylä tieltä.
Ilmoittautumiset: jusbelius@hotmail.com, 040-717 5900.

6. osakilpailu:2.9 klo.21.00.Pukkila,Iilijärvi.
Ilmoittautumiset: jouni.vidqvist@hotmail.com, 040-749 3071.

7. osakilpailu:9.9 klo.20.30.Nastola, Kalliojärvi . Opastus Pajulahdentieltä.
Ilmoittautumiset: pentti.korhonen@novart.fi, 040-546 1215.

8. osakilpailu:16.9 klo.20.00.Hollola,Tennilä. Opastus VT 12, Kukonkoivusta.
Ilmoittautumiset: juhani.jaskari@phnet.fi , 0400-713 600.

9. osakilpailu:23.9 klo.19.30.Syrjänsupat.
Ilmoittautumiset: katjaiivonen@hotmail.com, 041-468 3397.

10. osakilpailu:30.9 klo.19.00. Lahti, Rälssinkallio. Opastus tieltä 140, Vanha Helsingintien ja Ala-Okeroistentien risteys.
Ilmoittautumiset: aki.morsky@pp.inet.fi , 045-630 3606.

11. osakilpailu:7.10 klo.19.00.Heinola,Pikijärvi. Opastus tie 140 ja Mustaportinkadun risteys.
Ilmoittautumiset: timo.ahvenainen@elisanet.fi , 044-757 6411.

12. osakilpailu:14.10 klo.19.00,AM-YÖ. Hollola, Korpihoilo. Opastus tieltä 1631, moottoritien länsipuolelta.
Ilmoittautumiset: antti.lepola@phnet.fi ,040-5887557.

13. Osakilpailu:21.10 klo.18.00.Hämeenkoski, Ahvenainen. Opastus VT 12,Hämeenkosken kohdalta.
Ilmoittautumiset: mikko.reitti@hauho.fi, 044-580 5455.

14. osakilpailu:28.10 klo.18.00.Lahti,Tapanilan hiihtomaja.
Ilmoittautumiset: voima.heikki@luukku.com, 050-552 2519.

Lisätietoa www.yokuppi.net

HEIKIN HARKINTOJA

HEIKKI LARIO

Hieno kerhotila seuralle

Olin lentää ns. persuksilleen avatessani ensi kerran seuran uuden kerhotilan oven. Yllätys oli melkoinen. Tila osoittautui reilusti yli sadan neliön apartementoksi. Kokous- ja olotilaa on kolmessa huoneessa useammalle kymmenelle henkilölle, sauna suihkuineen, karttavarasto, työkalu- ja tarvikehuone sekä tilava keittiö.

Huonetilojen jakaminen ja sisäseinien rakentelu on ollut talkooporukan työtä. Sisääntulokäytävän seinä on tapetoitu Rastivarsojen tuottamilla kartoilla. Se saattaa heti tulijan mielen mukavaan suunnistustunnelmaan. Talkoolaiset ovat tehneet hienoa työtä, nuo palstanpitäjää sukupolven verran nuoremmat tehopakkaukset.

Olotilan seinällä komeilee Nuori Suomi-tunnus, melkein metrin korkuisena. Tunnus on saatu nuorisotyön ansioista. Suunnistusliiton myöntämä Vuoden seura 2008-kiertopalkinto, suurikokoinen hopeamalja, kiiltelee hyllykössä. Muilta hyllyiltä löytyy seuralle juostuja mitaleita ja pokaaleja rivikaupalla. Orvot seurapalkinnot ovat nyt saaneet kodin.

Kaiken takana on nainen - ja taitavia talkoolaisia

Mutta ketkä ovat asian saattaneet tähän siunattuun tilaan? Miespuoliset tietolähteet ovat kertoneet palstanpitäjälle, että kaiken takana on tälläkin kertaa nainen. Idea on syntynyt Aune Mäkelällä silloin, kun hän sai tietoa vapaana olevasta vuokratilasta. Seurassa on rakennusalan ammattitaitoa ja talkootahtoa pensselinpesijöistä aina korkeimpaan tarkastusvaiheeseen asti. Idea onnistui ja on nyt tuottanut tulosta.

Aune oli sivumennen sanottuna AK:n tilaston eli silloisen rankin Suomen paras D21-sarjassa vuonna 1953! Palstanpitäjä varmisti asian Osmo Niemelän tekemästä teoksesta "Suunnistus 60 vuotta". Aunen ajankäytön painopiste siirtyi seuraavana vuonna perheen suuntaan. Senkin alueen lahjakkuus on säilynyt ja suorastaan jalostunut seurankin hyväksi.

Ilomielin todettakoon, että seuralla on nyt koti, joka tukee harrastustamme ja toimintaamme erittäin hyvin.

OLETKO MYYMÄSSÄ TAI OSTAMASSA METSÄÄ?

Etelä-Suomen metsätilat LKV on erikoistunut metsä- ja maatilojen välitykseen. Asiantuntevaa ja luotettavaa välityspalvelua yli 15 vuoden kokemuksella.

Kuulumme johtavien metsätiloja välittävien LKV-liikkeiden valtakunnalliseen **metsatilat.fi** ketjuun.
Kirjaudu tilavahtipalveluumme!

Jos suunnittelet tilakauppaa, ota meihin yhteyttä!

FTF

Etelä-Suomen metsätilat LKV

Family Timber Finland Oy
Mariankatu 8 A 10, 15110 Lahti
Puh. 020 413 3720, fax 020 413 3729
etela-suomi@mhy.fi

www.metsatilat.fi

Välityspalkkio 4,88 % tai min. 2100 € (sis. 22 % alv) tai sopimuksen mukaan.

Turvallinen metsän ammattilainen välittää.

Jäsenmaksut 2009

Rastivarsojen jäsenmaksujen hinnat vuonna 2009: Perhejäsenmaksu **45 euroa**, aikuisjäsen **20 euroa** ja alle 19-vuotias **10 euroa**. Jäseneksi liittyminen tapahtuu yksinkertaisesti maksamalla valittu maksu seuran tilille (Orimattilan OP): 530807-424912.

Kirjoita maksuun selkeästi 1) oma nimesi ja kaikkien muidenkin nimet, joita maksu koskee sekä 2) osoitteesi. Osoitetieto on tärkeä, jotta jäsenrekisteri pysyy ajantasalla. Jos pankkisiirron tila ei riitä kaikkien tietojen välittämiseen toimita tiedot suoraan jäsenrekisterin ylläpitäjälle, Susanna Hämäläiselle (susanna.hamalainen@pp.inet.fi, GSM 040 741 2675)

Jäsenedut:

- Seuralehti “Rastiväli” kaksi kertaa vuodessa postitse kotiin (1/talous)
- Osanottomaksut kilpailuihin alla olevan ohjeen mukaisesti
- Edulliset yhteismatkat suurviesteihin (mm. Jukola ja Halikko)
- 15 euron alennuksen Orimattilan Iltarastien kausikorttista
- Seuran salivuorot (pelit ja ohjatut jumpat)
- Seuran järjestämät suunnistusharjoitukset

Kilpailumaksut 2009

Rastivarsat maksaa jäsenilleen osallistumismaksuja seuraavasti:

- kansalliset kilpailut max 5 kpl
- aluemestaruuskilpailut
- viestit
- Suomenmestaruuskilpailut
- hiihtosuunnistuskilpailut
- pyöräsuunnistuskilpailut

Juniorisarjalaisille maksetaan kaikki kansalliset suunnistuskilpailut. Kaikki rastiviikotj kuuluvat itse maksettaviin omakustanteisiin kilpailuihin, myös junioreilla. Yli viisi kertaa kauden aikana kansallisiin kilpailuihin osallistuneet saavat kauden päätteeksi omavastuun suuruisen maksulapun.

Jälki-ilmoittautujat hoitavat ilmoittautumisensa ja osanottomaksut suoraan kisajärjestäjille. Jos jäät pois kilpailusta ilman hyvin painavaa syytä, niin luonnollisesti maksat osanottomaksu takaisin seuralle.

Tiedustelut: Mervi Suni

JOHTOKUNTA 2009

Jouni Tourunen, puheenjohtaja
Tilhentie 9, 16300 Orimattila
puh. (03) 777 7006

Jorma Hämäläinen
Koulutie 12, 16300 Orimattila
puh. (03) 777 3825

Markku Hämäläinen
Lemmentie 11 A 3, 16300 Orimattila
puh. 044 272 1810

Taina Kuoppamäki
Köylintie 145, 16350 Niinikoski
puh. 040 827 6337

Antti Lepola, sihteeri
Terveystie 31 A 4, 15870 Hollola
puh. 040 588 7557

Timo Lohikainen
Tiiralokintie 18, 16300 Orimattila
puh. 040 574 7376

Veli-Matti Onnela, rahastonhoitaja
Luhtikyläntie 299, 16300 Orimattila
puh. (03) 777 3775

Esa Orava, varapuuheenjohtaja
Tiiralokintie 9, 16300 Orimattila
puh. 040 591 2771

Tuukka Tuomala
Tiiralokintie 11, 16300 Orimattila
puh. 0500 469 341

VARAJÄSENET:

Anneli Laine
Tietäväläntie 401, 16300 Orimattila
puh. 040 746 1004

Antti Vesamäki
Pakkasuontie 237, 16310 Virenoja
puh. 040 591 2119

VALIOKUNNAT 2009

KUNTOSUUNNISTUSVALIOKUNTA
Esa Orava, Harri Kettunen, Juha Kyrö, Heikki Lario, Lauri Suomela, Jouni Wallin
- Orimattilan Iltarastien organisointi
- kalusto
- ratamestarikoulutus

TALKOOVALIOKUNTA
Veli-Matti Onnela, Timo Hämäläinen, Jouni Mattila, Risto Orava, Juha Suomela, Kalevi Aalto.
- kisajärjestelyt
- varainhankinta, kampanjat, tapahtumat, ravintola
- yhteistyösopimukset

TIEDOTUSVALIOKUNTA
Esa Orava, Jussi-Petri Hirvonen, Susanna Hämäläinen, Antti Lepola, Jarkko Ryyppö, Tommi Leirimaa.
- kotisivut, seuralehti, paikallislehdistö, postituslistat
- sisäinen, ulkoinen tiedotus
- median hoito
- jäsenrekisteri

VALMENNUS- J A NUORISOVALIOKUNTA
Tuukka Tuomala, Vuokko Leirimaa, Jukka Kettunen, Juha Kyrö, Juha Rantala, Jussi-Petri Hirvonen, Taina Kuoppamäki, Arttu Munukka, Timo Lohikainen, Riikka Hyvärinen, Päivi Orava, Pekka Raunio, Markku Hämäläinen, Antti Lepola, Anneli Laine
- kilpasuunnistus
- valmennustapahtumat, leirit, kilpailut + viestit, seuran mestaruuskisat
- nuorten toiminnan organisointi, ryhmät
- ohjaajien koulutus
- nuorten leirit
- nuorten kilpailuttaminen + viestit
- varusteet

KARTTA- JA KILPAILUVALIOKUNTA
Jorma Hämäläinen, Jari Lehtonen, Jarkko Ryyppö, Lars Stenstrand, Jouni Tourunen
- kartoitussuunnitelmat
- kisojen anominen
- kartat

KISAILMOITTAJA
Mervi Suni
Rinkkakatu 2 C 6, 15840 Lahti
puh. 040 596 3663
Ilmoittautuminen verkossa: Wilmo

VARUSTETIIMI
Anneli Laine ja Tomi Nieminen

JÄSENREKISTERI
Susanna Hämäläinen
Ahojäkkäräntie 4 B, 16300 Orimattila,
puh. 040 7412 675

PANKKIYHTEYS
OP Orimattila 530807-424912

Läh:
Susanna Hämäläinen
Ahojäkkäräntie 4 B
16300 Orimattila

2