



Suunnistus- MÄNKIJÄ 3 2025



Syksyn järjestelyt aloitettu

Syyskuun kisaviikonlopun, neljän kilpailun järjestelyt alkoivat viime viikolla Kololla. Kuten 100-vuotisjuhlaan kuuluu, mukana on monenlaista kisaa kansallisesta jalkasuunnistuksesta vanhan ajan partiolaisten kolmiotteluun ja tarkkuussuunnistukseen. Suunnistusseuran ohella järjestelyissä ovat mukana niin partiolaiset kuin soittajatkin. Ilmoittaudu mukaan ja seuraa postia.

Suunnistusmänkijä on suunnistusseura Turun Metsänkävijöiden tiedostuslehti, joka pyritään jakamaan sähköpostilla lähes joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Se on luettavissa seuran verkkosivulta kohdasta "Jäsenille". Lähetä tiedotteita, vinkkejä, kuvia ja kerro kilpailuistasi, harjoituksistasi, matkoistasi. Deadline on aina kuukauden vaihtuessa. Osoite on kari.vainio@tume.fi.

Kolmasosalta puuttuu vielä jäsenmaksu

Kuten vuoden alussa kerrottiin, seura maksaa osallistumismaksun vain niille, jotka ovat jäsenmaksunsa maksaneet sekä osallistuvat aktiivisesti seura toimintaan.

Eräpäivä oli jo kuukausi sitten. Siihen mennessä kaksi kolmasosaa oli hoitanut maksunsa, mutta vielä puuttuu osalta. Hoida maksu nopeasti, kilpailukausi lähestyy.

Jäsenmaksu hoituu aikaisempien vuosien tapaan ja hinnoilla: aikuiset 20 €, edustusopimuksen allekirjoittaneet 10 €, lapset ja nuoret (alle 20-vuotiaat) 5 € ja perhemaksu (samassa taloudessa asuvat) 30 €.

Maksun saaja on Turun Metsänkävijät ry ja tilinumero FI69 1590 3000 1511 32 (BIC NDEAFIHH). Kirjoita viestiosioon jäsenmaksu 2025 ja nimi, siis oma nimesi, sekä perhemaksussa kaikkien nimet ja nuorilta syntymävuodet.

Mikäli haluat kilpailla SSL:n kilpailuissa, muistathan hankkia lisenssin.

Kaksi epävirallista MM-pronssia

Joni Tenhunen (M45) ja Raija Säteri (W60) voittivat pronssia epävirallisissa sisäsuunnistuksen MM-kilpailuissa.

Kilpailu juostiin kolme viikkoa sitten Turun entisessä terveydenhuoltooppilaitoksessa.

Palkinnot tosin ennätettiin jakaa ennen kuin Raija ehti maaliin. Pokaalin kävi pokkaamassa neljänneksi sijoittunut Sulavuoren Eija.

Neljänneksi omassa sarjassaan ylti M60 myös Lehtisen Jouko.





Sundman, Danny, Sale, Johan ja Uldis lähdössä perjantain yötreeniin.

Jo kolmas edustuksen etelänleiri Kemiössä

Kaksi yö- ja kaksi päiväharjoitusta ja kaiken kruuniksi madeiralainen ilta. Juhan oli ensimmäistä kertaa mukana seuran leirillä. Kuvasta puuttuvat Hatman ja Tappi sekä vähemmän harjoitellut Häiskä.



Onnea Marekille ja koko perheelle

Marika syntyi 10. helmikuuta kello 8.04.

Esittelyssä Akseli Virtanen



Jukolassa Akseli viime kesänä 2. osuudella, vaihdossa 13. Kuva: Jaakko Sorvisto

Leireille yhteisiä aktiviteettejä

Kuka?

Akseli Virtanen, 22, monenlaisiin bisnekseen sekaantunut liikuntatieteiden opiskelija Jyväskylästä.

Tavoitteet vuodelle 2025?

Pääsy Idren MC-joukkueeseen sekä sprintin EM-kilpailuihin. Tietysti myös Jukolassa ja Milassa parasta mahdollista. Suurviesteistä odotan tärkeitä oppitunteja mahdollisimman läheltä kärkisijoituksia sekä tietysti joukkueena onnistumista.

Tähän mennessä paras suorituksesi?

NMM-katsastuskeskimatkan voitto kohtuullisella marginaalilla Jyväskylässä 2022.

Lempimaastosi?

Onhan noita vaikka mitä, mutta sanotaan metsämaastoista Kauhee (ennen 2018 lumituhoja) tai Sovintovaara Ivalossa... Tai sitten maasto mökin takapihalla Haminassa, joka pysyköön salaisena. Sprinttimaastoista Mdinan linnakau-punki Maltalla.



Akseli vaihtoon sijalla 14 viime vuoden Tiomilassa.

Mikä on parasta TuMessa?

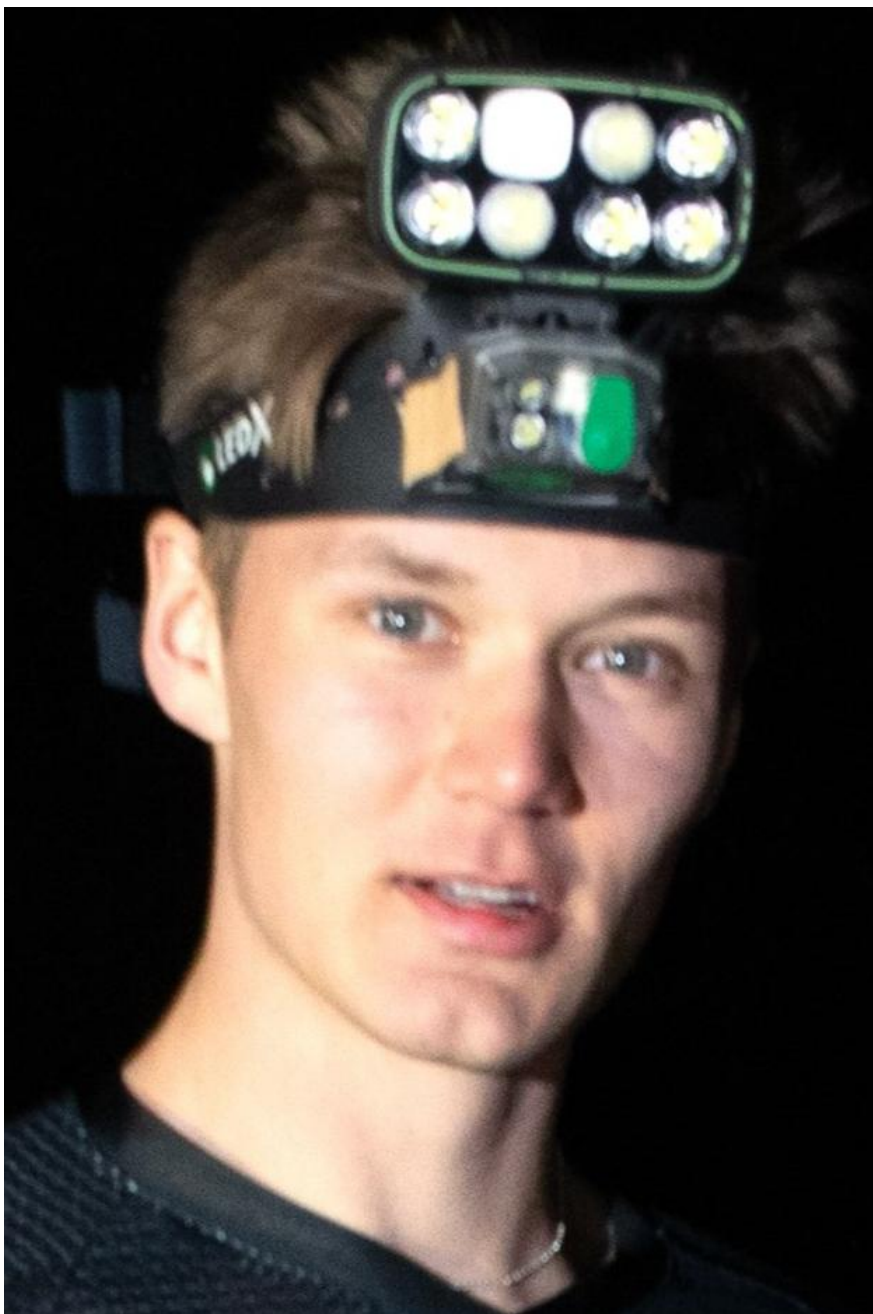
Toistaiseksi vasta lyhyen TuMe-uran aikana on ehtinyt kokea kaikenlaista. Parasta ovat varmaan olleet todella laadukkaat leirit kotimaassa ja ulkomailla.

Mitä pitäisi TuMessa kehittää?

Enemmän yhteistä tekemistä leireille ja kilpailuiden yhteyteen, jonka ei tarvitse liittyä suunnistukseen. Leirikisoja, team activityjä tms. kevyttä toimintaa mikä luo positiivista joukkuehenkeä. Vähemmän sitä, että ukot kököttävät huoneissaan ja ilmestyvät näkyville vasta, kun lähdetään treeniin :)

Vinkit 4-7 Jukolajjoukkueiden juoksijoille?

Hyvät sosiaaliset taidot siltä varalta jos ja kun joutuu pelastamaan metsään eksyneitä onnettomia. Aloittajille suosittelisin myös jonkinlaista kamppailuharjoittelua, siltä varalta, että lähtökiihdytyksessä tai rasteilla joutuu taistelemaan tilasta. Tokihan lenkilläkin sopii käydä, mutta senhän te varmasti jo tiedättekin.



Mielipide Turusta?

Caribia on hieno, eikä kaupungissakaan taida liikaa valittamista olla. Ainakin kohtuullinen kunnallisvero.

Mitä syöt kilpailujen ja harjoitusten ulkopuolella?

Monipuolista ja terveellistä kotiruokaa. Jälkiruoaksi oma spesiaaliherkku eli kaurakeksejä, suklaalevy, cashew-pähkinöitä ja hedelmäkarkkeja tai kuivattuja hedelmiä (vapaavalintainen) murskaksi uunipellille, jonka päälle kondensoitua maitoa 1-2 prk. Uunissa 175 °C 10-15 min.

Ei varmasti lopu energia ja taas jaksaa treenata. Testattu toimivaksi varsinkin ennen pitkiä suorituksia.

Miten torjut flunssaa?

Nukkumatti, saippua ja sinkkiasetaatti. Kaupoissa myytävä sinkkisitraatti on yhtä tyhjän kanssa, koska erilainen molekyylirakenne haittaa imeytymistä.

Koettakaa jaksaa toverit. Kohta on taas kesä!

- Aksu -

Vinkki harjoittelukauden taittuessa kohti kevättä. Tässä seuran säilyneistä harjoitusohjelmista varhaisin keväältä 1966.

Kerät ja Kompassi

Kevätaurinko tervehti meitä tässä viime viikolla ja sulatteli jo vähäsen metsistä hankia. Samalla sulii suunnistajankin repusta talvinen routa. Vanhaa naarmuuntunutta ja monet kisat nähnyttä kompassia katsellessa tuli mieleeni, että mitenkähän itsekukin on hoitanut varusteensa palattuaan kotiin syksyn päättäjäiskilpailuista?

Yksi meistä on mieliaskareenaan kerran viikossa tomuttanut puseronsa ja pyyhkinyt pölyhiukkaset karttalaukustaan - toinen aukaisee vasta nyt ensimmäisen kerran sen puolimädäntyneen nyytin, jonka hän syksyllä pudotti kädestään kellarin nurkkaan. Useimmat meistä kuuluvat sentään näiden äärimmäisyyssyöppien välimaille ja niinpä ainakin kumitossut saivat pikahuuhTELUN ennen talvehtimistä.

Uutta suunnistuskautta aloitettaessa tutkimme nyt repun sisällön pohjia myöten ja sitten ahkerasti asiaan:

- pesua, parsintaa, paikkoja, uutta harkinnan ja budjetin mukaisesti. Miten valitsen kilpailuvarusteeni? Vastauksen saamme seuraavasta:

- onko kyseessä henkilö- vai vartiokohtainen kilpailu
- tapahtuuko se päivällä tai yöllä
- millainen sää- ja maastoennuste on odotettavissa
- kilpailumatkan pituus
- yövytääkö kilpailukeskuksessa tai maastossa
- mitä kertovat kilpailun erikoisohjeet

Näiden viitteiden perusteella jokainen päättäköön asusta ja varusteista, joissa aikoo liikkua maastossa. Käytäntö on osoittanut, että vaatteiden tulee sallia helppo ja joustava liikkuminen, kuivua nopeasti, niiden tulee hengittää ja myös kestää. Anorakki tai tuulipusero, farmarit tai hiihtohousut, kumitossut - siitä valikoimasta aloittelija kehittääköön ikioman "design"kilpailuasun. Nahkapuserot ja vastaavat ovat jo mahdottomiksi todettuja, joten jätetään ne solmion seuraksi komeroon.

Harjoittelu eli kunnan palauttaminen on tarpeellista meille talviunesta herääville ja niinpä siirrymme kahdeksi viikoksi kuntokouluun

- Kevyt harjoitteluohjelma m/66 -

I viikko	Su	reipas kävely 10 km
	Ma	karttamerkkien kertaus 15 min
	Ti	reipas iltakävely 5 km
	Ke	karttaharjoittelu/vanhoja karttoja kotona 30 min
	To	kevyt juoksu venrytellen 3 km
	Pe	Karttaharjoittelu ja koordinaatit 30 min
II viikko	La	kevyt juoksu 2 km ja 2 x 300 m vetoa
	Su	kartan mukaan maastossa noin 10 km lenkki
	Ma	paikoitteluharjoittelu maastossa 30 min
	Ti	askelpariharjoittelu kevyellä lenkillä 3 km
	Ke	karttaharjoittelu/vanhoja ratoja 30 min
	To	suunnanpito ja askelparit/kevyt lenkki 4 km
	Pe	kartan mukaan noin 1/2 km täysvetoja 5 kpl
	La	saunaa - lepoa - virkistäytymistä ja sitten harjoituskilpailuun - -

Toisen viikon lenkit kannattaa tehdä kaverin kanssa, sillä vauhti hakeutuu sopivaksi ja harjoittelumieliala pysyy vineänä.

Karttaharjoittelua varten on etsittävä vanhat kilpailukartat esille samoin-
 kuin niihin liittyvät lisätiedot - kuten esimerkiksi voittajan aika ja reittiva-
 linta - oma tuloksesi ja reittisi - missä eksyit - missä pääsit uudelleen
 karttaan kiinni - missä maasto oli muuttunut ja lopuksi sitten tärkein:
 Mistä olisi paras mahdollinen reitti kulkenut ja olisiko se sittenkään paras?
 Eri karttoja vertaillen kannattaa myös tarkkailla kartanpiintäjän käsialaa,
 sillä eri lehdillä mm viivojen paksuus vaihtelee. Tapahtuihan viime syksyn
 pt-kisoissamme taas vanha tarina korkeuskäyrästä, jonka ilmeisesti risu-
 savottalaiset ovat siivonneet pois metsästä, vaikka erään vartion kartan
 mukaan sen piti selvästi näkyä.

Karttaharjoittelu sopii mainiosti myös yhden vartiokokouksen ohjelmaan
 esimerkiksi näin:

- 5 min keskustelu kilpailureitin valinnasta
- 5 min juoksu- ja kävelynopeus eri maastotyypeissä
- 5 min tietokilpailu karttamerkeistä
- 10 min koordinaattilaskennan alkeita
- 5 min tehtävä edellisestä
- 10 min keskustelu aiheesta - miten olisin valinnut reittini tuossa kilpailussa.

ja myös vartioreitillä näin:

- 10 askelpariharjoittelu suunnalla
- 5 min kilpailu edellisestä
- 15 min paikoitteluharjoitus
- 10 min luonto kompassin sijaisena/harjoitus ja havaintoja
- 15 min askelpari/matkanarviointi/ajanarviointi/karttamuisti
- harjoituksena ja kilpailuna
- 30 min harjoitus/vartion liikkuminen maastossa kilpailun aikana/
- tehtävien jako ja vaihto

Vihjeitä vielä lisää harjoituskilpailujen järjestäjille - Vj:t

- karttamuistin kehittäminen/harjoitusrastien väli 200-300 m, kartta on vain rasteilla
- askelparimittauksen ja suunnanpidon harjoittelu/valkoisen kartan tyylliset kilpailut ja harjoittelu myös vartion puitteissa/tehtävien jako vartiossa on ensiarvoisen tärkeää
- ajansäästö kilpailusuorituksen aikana/kartanluvun ja kompassin-käytön nopeuttaminen ym on harjoiteltava konemaisiksi
- rastille tulo ja lähtö/rastin salassapitämiseksi toisilta kilpailijoilta harjoitellaan nopea ja hiljainen pujahtaminen
- uuden reitinvalinnan suoritus kilpailun kestäessä/edellisestä johtuen ei rastilipun alle pysähtytäkään karttaa mittailemaan, vaan jo ennen rastille tuloa tutkitaan ylimalkaisesti lähtösuunta ja sitten rastillakäynnin jälkeen sopivassa näkösuojassa tehdään tarkempi työ piilossa uteliailta naapureilta
- tehdyistä lisämutkista ja eksymisistä saadaan lisäoppia.

Kaikille metsissä kulkeville, mutta erikoisesti suunnistavalle partiolaiselle on vielä paljon muistettavaa, joka ainakin keväisin tahtoo unohtua.

- Luonnonsuojelun ja kotirauhan ylläpitämiseksi on vartion syytä pohtia keskuudessaan siitä, miten kilpailualueilla olevia taloja ja viljelysmaita sekä laitumia on paras välttää.
- Loukkaantumistapauksissa on kilpailevaa vartiota ja poikaa aina autettava tarpeen vaatiessa jopa keskeyttämällä oma suoritus.
- Pysykäämme luonnon ja maanomistajien ystävinä, jotta saamme kilpailla taas uudelleen.

"Päkä"



Harjoitusohjeet oli laatinut seuran ensimmäinen puheenjohtaja, nyt jo edesmennyt Pekka "Päkä" Aalto. Arkiston kätköistä ne löysi Tippi Alhoke.