



Suunnistus- MÄNKIJÄ 3 2025



Autumn arrangements have begun

The arrangements for the September competition weekend, consisting of four competitions, began last week in Kolo. As befits a 100th anniversary celebration, there will be a variety of competitions, from national foot orienteering to old-fashioned scout triathlon and trail orienteering. In addition to the orienteering club, both scouts and musicians are involved in the arrangements. Register and follow the mail.

Suunnistusmänkijä is the newsletter of the orienteering club Turun Metsänkävijät, which is distributed by email almost on the first Monday of every month. It can be read on the club's website under "Jäsenille". Send announcements, tips, pictures and reports about your competitions, training, trips. The deadline is always at the end of the month. Address is kari.vainio@tume.fi

A third still lacks membership fees

As announced at the beginning of the year, the club will only pay entry fees to those who have paid their membership fee and are actively participating in the club's activities.

The deadline was a month ago. By then, two-thirds had paid their fees, but there is still some left. Make the payment quickly, the competition season is approaching.

The membership fee will be paid as in previous years and at the following prices: adults €20, those who have signed a representation agreement €10, children and young people (under 20 years old) €5 and family fee (living in the same household) €30.

The recipient of the payment is the Turku Metsänkävijät ry and the account number FI69 1590 3000 1511 32 (BIC NDEAFIHH). Write "Jäsenmaksu 2025" and your name, i.e. your own name, in the message section, and everyone's names and the years of birth for young people in the family fee. If you want to compete in SSL competitions, remember to get a license.

Two unofficial World Championship bronze medals

Joni Tenhunen (M45) and Raija Säteri (W60) won bronze in the unofficial World Indoor Orienteering Championships.

The competition was held three weeks ago at the former Turku Health Care Institute.

The prizes were awarded before Raija could finish. The trophy went to Sulavuoren Eija, who finished fourth. Lehtinen Jouko also finished fourth in her own category in the M60.





Sundman, Danny, Sale, Johan and Uldis going to fridays nighttraining.

Already the third southern camp in Kemiö

Two night and two day training sessions and to top it all off, an evening in Madeira. Juhan was at the club's camp for the first time. Hatman and Tappi are missing from the picture, as well as Häiskä, who has not trained much.



Congratulations to Marek and the whole family

Marika was born February 10th at 8.04.

Introducing Akseli Virtanen



Akseli in Jukola last summer on the 2nd leg, 13th in the exchange.

Photo: Jaakko Sorvisto

Common activities for the camps

Who?

Akseli Virtanen, 22, a sports science student from Jyväskylä who has been involved in various businesses.

Goals for 2025?

Fit into the Idre MC team and the sprint European Championships. Of course, the best possible in Jukola and Mila. I expect important lessons from the big relays, as close as possible to the top places and of course success as a team.

Your best performance so far?

NMM inspection middle distance victory with a reasonable margin in Jyväskylä 2022.

Your favorite terrain?

There are many, but let's say Kauhee (before the 2018 snow disasters) or Sovintovaara in Ivalo... Or the terrain in the backyard of the cottage in Hamina, which will remain a secret. For sprint terrain, Mdina's castle town in Malta.



*Axle
changing in
14th place
at last
year's
Tiomila.*

What is the best thing about TuMe?

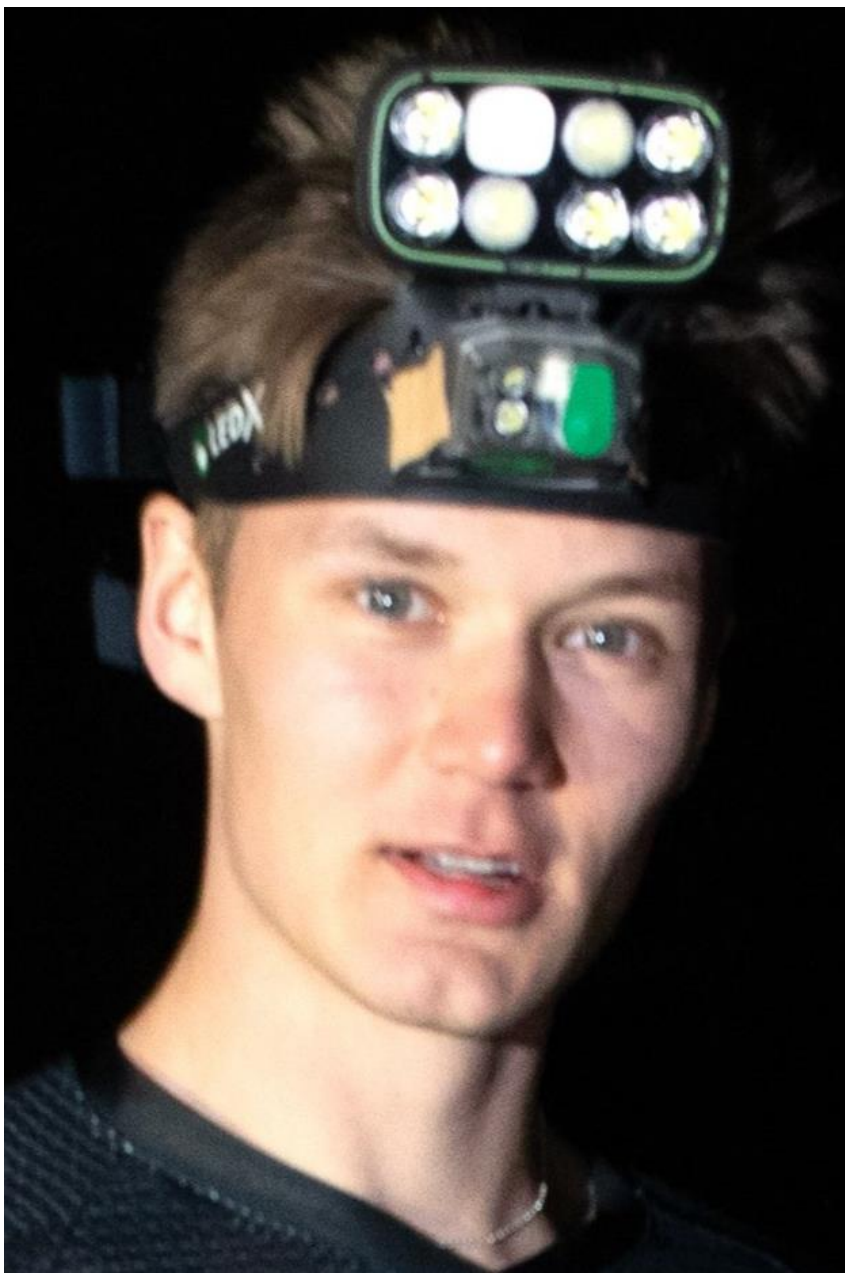
So far, during my short TuMe career, I have had time to experience all kinds of things. The best have probably been the really high-quality camps in Finland and abroad.

What should be developed in TuMe?

More things to do together during camps and competitions, which do not have to be related to orienteering. Camp competitions, team activities, etc. light activities that create a positive team spirit. Less of the old men huddled in their rooms and only appearing when we go to training :)

Tips for runners on 4-7 Jukola teams?

Good social skills in case you have to rescue unfortunate people lost in the forest. For beginners, I would also recommend some kind of struggle training, in case you have to fight for space during the start acceleration or at checkpoints. Of course, it is also okay to go for a run, but you probably already know that.



Opinion on Turku?

Caribia is great, and there doesn't seem to be too much to complain about in the city either. At least reasonable municipal tax.

What do you eat outside of competitions and training?

Diverse and healthy home-cooked food. For dessert, your own special treat, i.e. oat biscuits, a chocolate bar, cashew nuts and fruit candies or dried fruit (of your choice) crushed on a baking sheet, with 1-2 cans of condensed milk on top. In the oven at 175 °C for 10-15 minutes.

You definitely won't run out of energy and you'll be able to train again. Tested to work especially before long performances.

How do you fight off the flu?

A sleeping mat, soap and zinc acetate. The zinc citrate sold in stores is as good as nothing, because the different molecular structure hinders absorption.

Try to keep up, comrades. Summer is almost here again!- Aksu -

A tip as the training season approaches spring. Here is the earliest of the club's surviving training programs from spring 1966. (Sorry no translation)

Kevät 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 toiminut 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 talvehtimista.

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
- yövytäänkö 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 ikeimän "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 | karttahaarjoittelu/vanhoja karttoja kotona 30 min |
| | To | kevyt juoksu verrytellen 3 km |
| | Pe | Karttahaarjoittelu 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 | karttahaarjoittelu/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
tyyliset 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"



The training instructions were written by the club's first chairman, the now deceased Pekka "Päkä" Aalto. They were found in the archives by Tippi Alhoke.