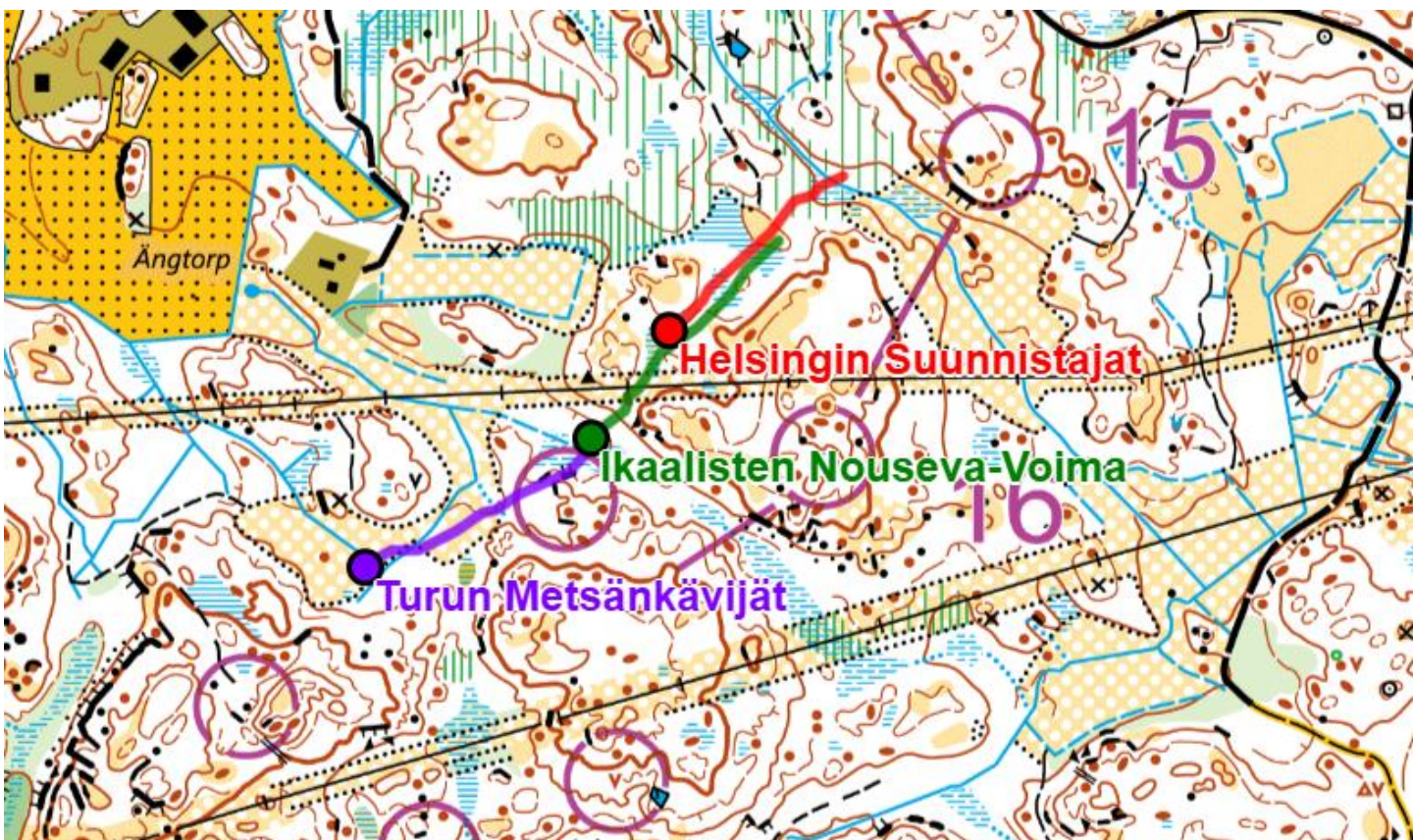




Suunnistus- MÄNKIJÄ 4 2025



Paras suomalaisseura kauden avauksessa

TuMe oli kymmenes kauden avanneessa ja Ruotsin liigan ensimmäisessä osakilpailussa Måsenstafettenissä. Heti seuraavilla sijoilla olivat Ikaalinen ja HS. Neliosuuksisen viestin voiton vei Stora Tuna. Meidän joukkueessamme juoksivat Edu, Samu, Russe ja Johan.

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.

Kuvakooste Måsenstafettenista



Johan, Samu, Russe. Oikealla Edu,
Alhaalla vasemmalla Johan ja oikealla
Samu.





Uldikselle ja Yannickille kaksoisvoitto

POM:lta, manageri yllätti M50-voitolla

Uldis ja Yannick ottivat kaksoisvoiton Portugal O-Meetingissä. Pojat ottivat voitot myös viikkoon kuuluneista WRE-osakisoista.

Suurimman mediahuomion sai kuitenkin manageri Suntilan voitto M50-sarjassa.

POM juostiin helmi-maaliskuun vaihteessa Etelä Portugalissa Algarvessa. Kisaviikko oli alkuosa kevään etelän leiristä. POM:lla mukana olivat voittajien lisäksi Riku, Sale, Edgars, Slaikku, Axel, Fisú, Hatman, Scotia, Larry, Danny ja Taini.

Sairastelut varjostivat leiriä. Samu oli sairastunut jo aikaisemmin Espanjassa ja muutaman Portugalissa vietetyn evakkoyön jälkeen hän palasi takasin kotiin. Johan joutui myös jättämään POM:n väliin sairastelun takia ja liittyi vahvuuteen vasta Pohjois-Portugalissa. Scotia puolestaan palasi viiden viikon sairastelun jälkeen suoraan POM:lle ja otti kisat vain kevyinä harjoituksina.

Turkulaisista ikämiehistä POM:lla oli Rale. Sairastelu peruutti myös Eijan ja Hannun matkan.

POM:n jälkeen retkue siirtyi Pohjois-Portugalin teknisempiin maastoihin keskelle vesisadetta. Mukana olivat manageri Sundmanin ja valmentaja Tainin lisäksi Fisú, Hatman, Uldis, Riku, Sale, Axel, Larry, Danny, Johan ja Russe.



TuMella partiotoimintaa 100 vuotta

Turun Metsänkävijöiden partiotoiminta alkoi 4. huhtikuuta 1925. Merkkipäivää juhlittiin monin tavoin viime viikolla.



Presidentti Mikko palkittiin pitkästä urastaan partio- ja suunnistus-toiminnassa partiolaisten juhlakouksessa Turun Metsänkävijöiden kultaisella ansiomerkillä. Muutamille muillekin suunnistusseuran aktiiveille on myönnetty juhlapäivänä yhdistyksen ansiomerkki. Ne julkistetaan ja luovutetaan juhla-kilpailujen yhteydessä syyskuussa.



Juhlien yhteydessä kunnioitettiin 43 havuseppeleellä vanhoja partioveljiä. Turun Sankariristillä keskellä Häiskä ja äärimmäisenä oikealla Skärde.

Pääjuhlasta bongattuja suunnistajia



Vasemmalla 1980-luvun legendaaristen långa nattenien juoksija Pepsi, Tappi, Anz, Juha ja Simo.



Vasemmalla Hannu, Masa, Patu, Tippi ja Antti, oikealla Max ja Hisci.



Pääministeri Petteri Orpo toi valtiovallan tervehdyksen. Oikealla rakennus, jossa TuMe perustettiin 100 vuotta sitten.

Esittelyssä Lari Takanen



Nautin mies miestä vastaan kisaamisesta

Nimi, ikä, ammatti ja kotipaikka?

Lari Takanen, 29-vuotias, kohta 30 vuotta, liikuntafysiologi, Hamina.

Omat suunnistustavoitteet 2025 ja vähän pidemmällekin?

Suurviestit ja tietysti ensi vuonna ”kotijukola” Kotkassa.

Mitä odotat 2025 Tiomilasta ja Jukolasta?

Hyviä suorituksia koko porukalta ja eiköhän se tuo myös menestystä!

Mikä houkutteli Sinut TuMeen, mikä ollut ensivaikutelma?

Kovatasoinen viestiporukka, jonka mukana pystyn kehittymään itsekin paremmaksi viestisuunnistajaksi. Ensivaikutelma on kyllä ollut erinomainen. Tekeminen on juuri niin laadukasta kuin sen kuvittelin olevankin!

Tähän mennessä paras suorituksesi/mistä parhaat muistot?

Paras suoritus on varmasti Louna-Jukolasta, jossa vielä juniorina tuli jokin ”suonenveto” ja top 5 osuusaika. Samalla juostiin Veven porukalla itselle ensimmäistä kertaa Jukolan palkintojenjakoon.



Suunnistusta vai polkujuoksua?

Henkilökohtaiset tavoitteet ovat selvästi polkujuoksun ja vuorijuoksun puolella. Viestisuunnistus kuitenkin motivoi edelleen paljon, ja nautin mies miestä vastaan kisaamisesta ja joukkueena kilpailemisesta.

Lempimaastosi?

Joku mahdollisimman nopea. Kainuun kankaat tai jokin nopea avokalliomaasto, jos lasketaan pois urbaaniympäristö.

Mitä mieltä olet Turusta?

Turussa neljä vuotta asuneena on kaupungista ja kaupunkilaisista hyvät muistot.



Lari ensimmäisellä Kemiön leirillä marraskuussa Uldiksen ja Coachin kanssa.

Millaisen harjoitusvinkin annat kevääksi Jukolan joukkueisiin 4-7 tähtääville seurakavereille?

Vielä kerkeää helposti ”jukolakuntoon”. Hyvä peruskunto kantaa pitkälle. Ei kannata kuitenkaan tehdä klassista virhettä ja treenata liian kovalla tempolla. Kannattaa myös muistaa, että maastossa eteneminen on aina kovempaa keholle kuin kadulla liikkuminen. Ei kannata ahnehtia, niin säästyy ylimääräiseltä väsymykseltä ja turhilta nilkan pyörähdyksiltä.

Mitä syöt silloin, kun harjoittelu ja kilpailu eivät ole päällimmäisenä mielessä?

Syön aina samalla tavalla. Perusruokaa pari kertaa päivässä. Varmaan isompi ”ongelma” on saada riittävästi energiaa, joten herkkuja kuluu normaalin ruuan lisäksi jonkin verran oli kisoja tai ei. Varsinkin kaikki leipomukset, kuten pullat ja munkit, ovat aika isolla kulutuksella. Tuoreet korvapuustit ovat kyllä se top.

Miten torjut flunssaa?

Hyvä käsihygienia ja suurempien väkimassojen välttäminen on aika toimiva ollut tässä viime vuosina.

Paljonko nukut?

Pyrin kyllä siihen 8-9 tunnin uniin, mutta kyllä se tuossa 8-9 h +/-1 h -haarukassa menee.

Tsemnit kaikille tulevaan suunnistuskesään!

- Lari -