



Suunnistus- MÄNKIJÄ 6 2025



Tv-kuvassa näkyi hyvin, miten coach Juha tsemppasi viidentenä varvaukseen tullutta ankkuria Uldista. Hän myös piti loppuun saakka joukkueensa sijalla 5.

Samu, Johan ja Uldis viides

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.



Samu aloitti Anttolassa mainiosti tuoden ykkösjoukkueen avausosuudelta vaihtoon viidentenä.

Sale oli seuran toiseksi nopein aloittaja. 



Uldis oli ankkureiden osuusajoissa kolmas.

Kuvat Marko Kantaneva ja Kristiina Martikainen



Jukola-leirillä juhlittiin Larin kolmekymppisiä



Samu ja Russe palasivat takaisin tositoimiin SM-keskimatkalla

Jalkavaivoista kärsineet Samu ja Russe joutuivat jättämään Tiomilan väliin, mutta SM-keskimatkalla Outokummussa molemmat olivat jo mukana selviytyen A-finaaliin. WRE-kilpailun lopputuloksissa Russe oli 25. ja Samu 29.

Yhteensä SM-kisoissa oli mukana kymmenen tumelaista. Lergo ylsi ainoana mitaleille ottaen H65-sarjassa pronssia.



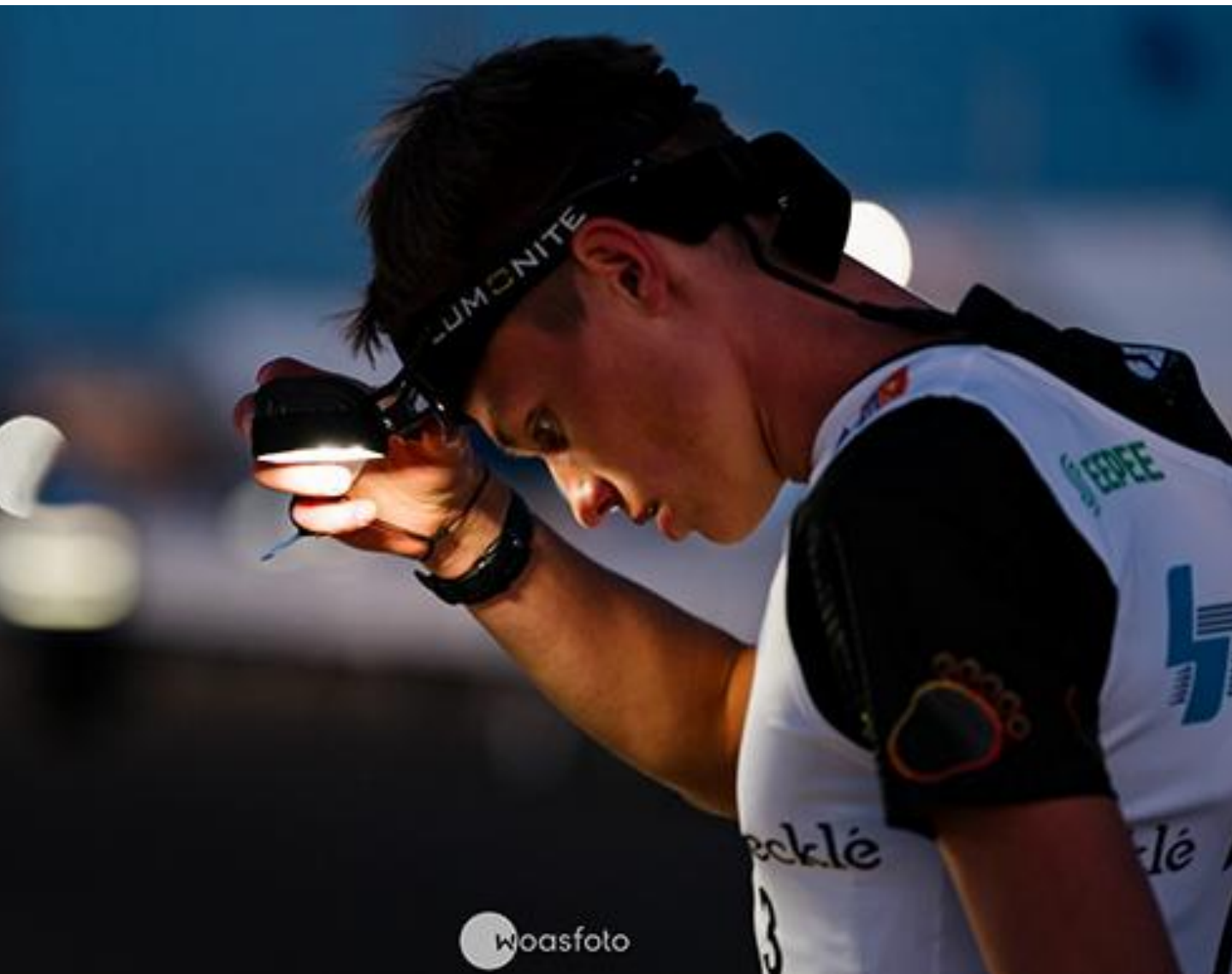
Mikkeli-Jukola info
14.-15.6.2025

Tutustu seuran Jukola-sivuihin

Jukolaan on koossa seitsemän joukkuetta ja venloihin yksi. Kaikki mitä Jukolasta pitää tietää ennen viestiä, löytyy Hannun perinteisesti ylläpitämältä sivustolta:

<https://tume.fi/suunnistajat/jukola/>

Ota erityisesti huomioon tämän vuoden liikennejärjestelyt. Kaikki kuljetetaan parkkikentiltä busseilla kilpailukeskukseen.



”Mitä haastavampi maasto, sen hauskempaa”

Nimi, lempinimi, ikä, ammatti, kotikaupunki?

Fricis Spektors, Fisus, 24, suunnistusvalmentaja, Porvoo.

Suunnistustavoitteesi vuodelle 2025?

Tavoitteeni vuodelle 2025 ovat MM-kisat ja Jukola. Ne ovat ne kilpailut, joissa haluan olla parhaimmillani.

Millaisia muistoja sinulla on Tiomilasta, kun juoksit osuus-aikojen TOP10:een?

Tiomilassa en valitettavasti päässyt lähtemään parhaasta mahdollisesta paikasta, joten tiesin, että joukkue tarvitsee hyvän suorituksen pysyäkseen tavoitteessamme – TOP10-sijoituksessa. Yritin tehdä parhaani ja juosta siistin suorituksen. Tein muutamia pieniä virheitä, mutta ei mitään isompaa. Olin jälkeinpäin aika yllättynyt, että osuusaika oli niin korkealla listalla.

Mitä odotat Jukolalta?

Omat odotukseni on päästä ykkösjoukkueeseen ja tehdä tasainen suoritus. Kevätkuntoni ei ole ollut toivotulla tasolla, joten nyt on aika kääntää suunta juuri ennen kauden päätavoitteita.

Mistä ovat parhaat muistosi?

Parhaat muistoni ovat hyviä viestisuorituksia joukkueen kanssa – esimerkiksi Rovaniemen Jukola 2021 tai SM-viesti 2022.



Kuinka paljon treenaat?

Harjoittelen kaksi kertaa päivässä. Onneksi voin yhdistää työni ja kovan treenin, mikä helpottaa urheilijaelämää. Mutta totta kai se on myös vaativaa, etenkin niinä päivinä kun töitä on enemmän ja pitää silti mahduttaa mukaan kaksi treeniä.

Millainen on olla latvialainen suunnistaja suomalaisessa seurassa?

TuMe on ollut latvialaisille tuttu seura jo pitkään – en ollut ensimmäinen enkä varmasti viimeinen. Mutta koska olen asunut Suomessa jo neljä vuotta, treenileirit ja kisamatkat ovat käytännössä ainoita hetkiä, jolloin näen latvialaisia suunnistajakavereitani!

Minkä tyyppinen maasto on suosikkisi?

Nopeat ja tekniset maastot. Ei ole mitään erityistä suosikkia, mutta mitä haastavampi, sitä hauskeempaa!

Mitä neuvoja antaisit seuramme kuntosuunnistajalle, joka lähtee Jukolaan?

Vielä on aikaa parantaa kuntoa ja hioa suunnistustaitoja! Suosittelen menemään metsään vielä ainakin pari kertaa ennen Jukolaan. Mitä enemmän suunnistat nyt, sitä helpompaa se on taianomaisena Jukolan yönä!

Mitä ajattelet Turusta?

Turku on kaunis kaupunki, erityisesti kesäisin. On aina mukavaa käydä kaupungissa ja juosta Aurajoen varrella.



Mitä syöt silloin, kun treeni ja kilpaileminen eivät ole pääasia?

Tällä hetkellä on harvoja päiviä vuodessa, jolloin treeni ei ole pääfokus. Se on ehkä vähän tylsää, mutta silloinkin yritän syödä mahdollisimman terveellisesti. Ravinto on erittäin tärkeä osa urheilijan elämää, joten pitää olla tarkkana ja tarjota keholle parasta mahdollista polttoainetta päivästä toiseen.

Kuinka paljon nukut?

Nukun keskimäärin 8 tuntia yössä. Kuten kaikki tietävät, uni ja palautuminen ovat tärkeitä kaikille – mutta erityisen tärkeitä urheilijoille.

Mitä muuta?

Haluan antaa erityiskiitoksen tukitiimillemme – sitä arvostetaan todella paljon suurimpien kisojen aikana, kun on ihmisiä, jotka auttavat joukkuetta ja mahdollistavat sen, että me voimme keskittyä itse suoritukseen. Kiitos!!!