



KOHTI HISU-KAULTTA

Oletko mukana?

Tarmo Kokko

Kulunut kesä jää mukavasti mieleen varsinkin Vuokatin MM-kisojen ansiosta. Ruutanan Velho Juha Taini oli joukkoineen valmistautunut kisoihin huolella. Parasta oli valmennusvinkkelistä katsottuna urheilijälähtöinen lähestymistapa, jossa isoa osaa näyttelee päänsisällä tapahtuvat asiat.

Aina ei tule seuratasolla ajateltua huippu-urheilua ja kuinka mekin olemme siinä mukana. Olemme suunnistusliiton, Hämeen liikunta ja urheilun (HLU) ja SVUL Hämeen piirin jäseniä. Näiden järjestöjen kautta tuemme mm. huippu-urheilua välillisesti esim. jäsenmaksun avulla. Myös järjestämämme kilpailut tukevat parhaimmillaan huippu-urheilijan kehittymistä, valmistautumista ja tietysti kannustamalla ollaan mukana.

Omien kisojen järjestäminen on ollut jonkin aikaa tauolla. Emme ole saaneet rivejä aktivoitua tarpeeksi hyvin kartoituspolella. Meillä on paljon hyviä karttoja, mutta kisoja varten tarve on myös uusille kartoille. Ns. peruskarttakäyrillä emme ole halunneet lähteä järjestämään kisoja. Kartoituksen suhteen on käynnistetty omaa projektia ja niin päivitysten kuin uusien karttojen osalta on laitettu pyörät pyörimään. Asiasi kiinnostuneille on tarjolla kartoitumahdollisuuksia. Kartoituksen voi

aloittaa esim. pihakartoista tai päivittämällä vanhaa karttaa.

Kauden aikana on paaskittu kovasti töitä ja siitä kuuluu ISO kiitos kaikille talkoolaisille. Talkoiden välissä on välillä keritty analysoimaan toimintaa ja vaikka hommat ovat hoituneet hienosti, olemme todenneet että mahdollisuudet kehittää toimintaa ovat olemassa. Tätä varten on lähdetty laatimaan seuralle 5v strategiaa vuosille 2014 -2018. Hyvänä pohjana strategialle on myös kevättalvella pidetty Hyvä seura -päivä, josta saatiin arvokasta tietoa jäseniltä.

Seuran 5v-strategiaa on mietitty mahdollisimman paljon käytännön vinkkelistä. Tavoitteet on pyritty asettamaan niin, että niitä on helppo mitata ja arvioida. Suurimpana haasteena meillä on henkilöresurssit ja niiden riittävyys. Erikoisosaamista meiltä löytyy kyllä ja jos jotain tarvitaan lisää, niin koulutusta löytyy tueksi niin seuran sisältä kuin ulkoakin.

Kehitys kehittyy. Sparraajamme liitosta, harrastepäällikkö Heikki Liimatainen, sanoi: "kuuhun asti ei tarvitse mennä". Seuran näkövinkkelistä, "Radalle olisi kuitenkin hyvä pyrkiä yhdessätuumin".

Yhdessä tekemällä onnistuu!

Tarpialainen



2/2013

TÄSSÄ NUMEROSSA MM.

Katsaus menneen kesän nuorisotoimintaan

Lunta taisi vielä olla maassa, kun oravapolkukoulu keväällä pyörähti käyntiin...

Sivu 2

Kesän 2013 kilpailutoiminta

Kesän suunnistuskausi on nyt ohitse. Tarpian Suunnasta 51 henkilöä oli lunastanut SSL:n kilpailulisenssin...

Sivu 3

Kauden 2013 palkittavat

Sivu 4

TARPIAN SUUNTA RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Aika: 27.11.2013, klo 18:00
Paikka: Rantalan sauna,
Ruodasjärventie 50,
Lempäälä

- ➔ Säätömääräiset asiat
- ➔ 5v-strategia (2014-2018)
- ➔ Palkitsemiset
- ➔ Kahvitarjoilu

TERVETULOA,
JOHTOKUNTA

Lumesta lumeen - Katsaus menneen kesän nuorisotoimintaan

Teppo Salmia

Lunta taisi vielä olla maassa, kun oravapolkukoulu keväällä pyörähti käyntiin Hirvialhon koululla Viialassa ja ensilumi satoi seuran toiminta-alueella ennen, kuin aktiivikilpailijoiden kausi saatiin pakettiin. Väliin mahtui kokolailla tarkkaan puoli vuotta suunnistusta.

Lähes 40 lasta ja nuorta osallistui kesän suunnistusharjoituksiin. Osa aktiivisesti, osa satunnaisemmin. Kaikkien osallistuminen on kuitenkin yhtä arvokasta. Niillekin, jotka osallistuivat harjoituksiin harvemmin saattaa näistä kerroista jäädä kytemään kipinä suunnistukseen tai muuhun liikuntaan. Tuo kipinä

toivottavasti roihahda myöhemmin liekkiin, ja palaavat takaisin harrastuksen pariin.

Lasten ja nuorten harjoitusten suunnittelun lähtökohtana

oli tänäkin vuonna suunnistusajattelun opettaminen. Käytännössä tämä tarkoitti harjoitusten rakentamista niin, ettei vauhti ollut pääasia. Oravapolkukoululaiset jakaantuivat tänäkin vuonna kahteen ryhmään. Alkuverryttelyt vedettiin kuitenkin totutusti yhdessä. RR-ryhmässä harjoiteltiin monipuolisesti suunnistuksen perusasioita, kun taas 11-14 -vuotiaiden ryhmässä harjoitukset olivat taitopainotteisia. RR-ryhmällä oli ohjelmassa mm. karttakävelyä, rastimerkkibingoa, rastien bongaus ja reittiiviivasuunnistusta. Vanhempien ryhmässä teemoina olivat mm. ennakointi, havainnointi, suunnassa kulku kompassin avulla ja rastinotto.



Kesäkuun toisella viikolla 13 nuorta ja kahdeksan ohjaajaa suuntasi Suomen Urheiluopistolle Vierumälle, jossa järjestettiin Leimaus 2013 -leiri. Majoitusvaihtoehtoja hyödynnettiin monipuolisesti. Osa leiriläisistä majoittui teltoissa, osa asuntovaunussa ja loput rivitalomajoituksessa. Hieman epävakainen sää ei lopulta pahemmin haitannut harjoitusten läpivientiä. Enemmän vettä saatiin niskaan vasta päätöspäivänä leirikilpailun ja päättäjäisten yhteydessä.

Leimaus-leirillä leiriläiset jaetaan harjoituksia varten eri tasoryhmiin (RR, TR, Taso 1, Taso 2 ja Teho), jolloin harjoitukset voidaan suunnitella kaikkien osallistujien

kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Missään nimessä ei tarvitse olla kilpasuunnistaja osallistuakseen. TarpSun junnuja oli kaikissa muissa tasoryhmissä paitsi Teho-ryhmässä. Harjoitukset olivat monipuolisia, ja varsinkin Taso 1:n, Taso 2:n ja Tehon osalta myös fyysisesti vaativia. Muutamaan aikaisempaan vuoteen verrattuna näiden ryhmien harjoitukset olivat myös teknisesti vaativampia. Monenlaista oheishjelmaakin oli tarjolla. Oli uintia, frisbeegolfia, pyöräsuunnistusta, ampumahiihtoa, jne. Urheiluopiston alueen leikkivälineet olivat nekin kovassa käytössä. Nähtiinpä muutaman meikäläisen menevän

Nuoret valmiina
Leimaus 2013 –leirin hämäräsuunnistusharjoitukseen



yökalaankin. Aamupalalla ei näkynyt tuoretta kalaa, kalastajat kylläkin.

Paljon muitakin kauteen mahtui. Kesäextrana Tarmo organisoiki koko porukan yhteisen karttakävelyn laavulle makkaranaistoon. Juhannuksen aatonaatosta huolimatta osallistujia oli kivasti mukana, ja paikalliset hytetysetkin saivat juhla-aterian. Laavulla nuoriso pääsi myös kokeilemaan kuinka suunnistus taipuu lautapeliksi.

Kesätauko takasi kaikille pienen hengähdystauon heinäkuussa. Koulujen alettua pyörähtivät taas ohjatut harjoituksetkin käyntiin. Oravapolkukoulu päätettiin jo perinteiseen tapaan lokakuun alussa Tossunpesijäisissä, joissa kaikki paikalla olleet palkittiin osallistumismitaleilla ja kunniakirjoilla.

VALMENNUS

Syksyn ylimenokaudella aloitellaan liikuntasaliharjoitukset Hirvialhon koululla Viialassa

- ➔ Ohjelmassa on suunnistuksen taitoharjoituksia, pelailua, jumppaa ja yhdessäoloa kaiken ikäisille
- ➔ Harjoitukset pidetään torstaisin klo 19.30-20.30

Harjoituksista ja ohjelmasta kerrotaan tarkemmin seuran netissä valmennussivulla

LISÄTIETOJA
tarpsu.sporttisaitti.com/valmennus

LEIMAUS 2014

Suunnista yli Napapiirin ja koe keskiyön aurinko Ounasvaaran upeissa maisemissa. Kesäkuun alussa järjestettävä Leimausleiri 2014 kokoaa 8-18-vuotiaat suunnistajat Lapin pääkaupunkiin, Rovaniemelle. Saatatpa nähdä itse Joulupukinkin!

LISÄTIETOJA

Nuorisovastaava
leimaus2014.fi

TULEVAN TALVEN HISU-KISOJA
HÄMEEN ALUEELLA

- ➔ Hauskin Hisu 25.-26.1.2014
- ➔ Veikko Hakulisen hiihtorastit 15.-16.2.2014

NUORTEN OSUUS KILPAILULISENSSIN
LUNASTANEISTA

51.0 %



Lauri Tolkki
leimaa SM-sprintin viimeisellä rastilla

Kesän 2013 kilpailutoiminta

Vesa Ijäs ja Teppo Salmia

Kesän suunnistuskauti on nyt ohitse. Tarpian Suunnasta 51 henkilöä oli lunastanut SSL:n kilpailulisenssin. Näistä nuoria oli 26. Suurin osa lisenssin lunastaneista on myös kesän aikana osallistunut suunnistuskilpailuihin eri puolilla Suomea, pääosin Hämeen alueella.

Omia kansallisia suunnistuskisoja ei tänä vuonna järjestetty.

Pyöräsuunnistuksen SM-kilpailut

Hyvinkäällä järjestetyssä pyöräsuunnistuksen SM-sprintissä sijoittui Olli Savikko H45-sarjassa hopealle ja Hannu Ojala oli 6. H50-sarjassa. Edellisenä päivän pitkän matkan kilpailussa Olli oli 8. ja Hannu 10.

Keskimatkan kilpailussa Vierumäellä Olli Savikko saavutti hopeaa ja Hannu Ojala oli kymmenes. Seuraavan päivän pariviestissä kaksikko sijoittui hopealle H100-sarjassa.

Suunnistuksen SM-sprintti

Mikkelissä järjestetyssä SM-sprintin A-finaaleissa Lauri Tolkki sijoittui 18. H35-sarjassa ja Tuuli Salmia oli 28. D14-sarjassa.

Pitkän matkan SM-kilpailu

Nokian Suoniemellä kilpailtiin pitkän matkan mestaruuksista. A-finaaleissa suunnistivat Arvo Mikkonen 15. H75-sarjassa, Esa Toivonen 29. H55-sarjassa, Tuija Olli 32. D60-sarjassa ja Olli Savikko 37. H45-sarjassa. Lisäksi B-finaaleissa suunnistivat Lauri Tolkki H35-sarjassa, Vesa Ijäs H50-sarjassa ja Reijo Rasmus H60-sarjassa.

SM-yö

Loimaan Alastarolla järjestettyihin yösuunnistuksen SM-kisoihin osallistuivat Lauri Tolkki H35- ja Harri Koski H55-sarjoissa.

AM-sprintti

Keväällä kilpailtiin Tampereella Hervannassa sprintin aluemestaruuksista, josta saavutimme kaksi mitalia. Lauri Tolkki sai hopeaa H35-sarjassa ja Tommi Haakana pronssia H40-sarjassa. Lisäksi suunnistivat Tarmo Kokko H40-sarjassa ja Olli Savikko H45-sarjassa sijoittuen kuudenneksi. sekä Tuuli Salmia D14-sarjassa, sijoittuen kymmenenneksi.

AM-keskimatka ja HOK

Koulujen päättymisten jälkeen Hattulassa kisattiin keskimatkan aluemestaruuksista. Esa Toivonen saavutti hopeaa sarjassa H55. Lisäksi Tommi Haakana H40 oli 5., Matias Ijäs H18 oli 6., Tarmo Kokko H40 ja Vesa Ijäs H50 olivat 7. sekä Olli Savikko H45 oli 8. ja samassa sarjassa Arto Hokkanen 15.

AM-keskimatkan yhteydessä käytiin totutusti myös Hämeen Oravapolkukilpailu. Nuorten panos oli hyvä. Parhaana D12-sarjassa toiseksi sijoittunut Tessa Salmia. Samassa sarjassa Laura Laukkasen sijoitus oli 9. D12TR-sarjassa Elli Kuoppala sijoittui hienosti kolmanneksi. D14-sarjassa Tuuli Salmian sijoitus oli 5. D8RR-sarjassa Tuulia Laukkanen sijoittui seitsemänneksi ja Essi Oksan sijoitus oli 11. Nuoremmissa pojista HOKiin osallistui vain Antti-Jussi Oksa H12-sarjassa.



Ensimmäinen SM-finaalistartti veti Tuuli Salmian mielteliääksi

AM-pitkä matka

Orivedellä suunnistettiin pitkillä matkoilla. D12-sarjassa käytiin tiukka kamppailu mestaruudesta ja lopulta kultamitali jaettiin Tessa Salmian ja Kaarina Nurmisen KangSK kesken. Myös Lauri Tolkki H35-sarjassa suunnisti mitaleille ottaen hopeaa. D14-sarjassa Tuuli Salmia sijoittui neljänneksi. Esa Toivonen H55-sarjassa sekä Tuija Olli D60-sarjassa sijoituivat viidensiksi. H12-sarjassa Antti-Jussi Oksa saapui maaliin kuudentena, Arvo Mikkonen H75-sarjassa oli 7. D12-sarjassa Laura Laukkanen oli 10. ja Elli Kuoppala 15. Lisäksi suunnistukseen osallistuivat Harri Koski H55-sarjassa, Jorma Karvonen H60-sarjassa ja Tuulia Laukkanen D10RR-sarjassa.

AM-yö

Syksyn pimetessä Kangasalalla suunnistettiin yösuunnistuksen aluemestaruuksista. Esa Toivonen saavutti pronssia sarjassa H55. Lisäksi hyväksytyt suoritukset saivat Teppo Salmia H45-sarjassa ja Jorma Karvonen H60-sarjassa.

Aluemestaruuskilpailun ulkopuolella kilpailtiin myös sarjoissa H/D 12 ja H/D14. Näissä Antti-Jussi Oksa sijoittui H12-sarjassa seitsemänneksi ja Tessa Salmia D12-sarjassa kolmanneksi. D14-sarjassa Tuuli Salmia keskeytti otsalampun teknisen vian vuoksi.

AM-erikoispitkä

Jämin nopeassa kangasmaastossa kilpailtiin erikoispitkien matkojen kuninkuuksista. H45-sarjan aluemestaruuden voitti Olli Savikko. Lisäksi Jorma Karvonen oli neljäs H60-

sarjassa, Vesa Ijäs viides H50-sarjassa ja Arto Hokkanen seitsemäs H45-sarjassa. Antti-Jussi Oksa kilpaili sarjatasoa vanhempien kanssa sijoittuen kahdeksanneksitoista.

AM-viestit

Orivedellä pidettyihin AM-viesteihin seurastamme osallistui vain neljä joukkuetta. D110-sarjassa saavuttivat hopeaa Anne Eilola, Riikka Mattsson ja Sari Oksa. Lisäksi TarpSulla oli joukkueet sarjoissa D12TR, H130 ja H170.

HOV

Hämeen Oravapolkuviesti järjestettiin elokuun alussa Pinsiön koulun lähimaastossa. TarpSu osallistui kilpailuun kahdella joukkueella. Ykkösjoukkueessa juoksivat Antti-Jussi Oksa, Veeti Koskinen, Elli Kuoppala, Tessa Salmia ja Tuuli Salmia. Kakkosjoukkueessa juoksivat Mimmu Kokko, Saara Rajala, Helmi Kokko, Laura Laukkanen ja Melina Avelin (HIS). Virallisen kilpailun ulkopuolella juossut kakkosjoukkueemme sijoittui lopulta hieman ykkösjoukkuetta paremmin, ollen 49. Ykkösjoukkueen sijoitus oli 54. Kilpailuun osallistui kaikkiaan 60 joukkuetta.

Jukolan viesti

Jämsänkoskella järjestettyihin kisoihin osallistuimme kolmella joukkueella sekä Venlojen että Jukolan viesteihin. Varsinkin osuuksien alku- ja loppuosat olivat hyvin nopeakulkuista maastoa.

Venlojen viestissä saimme jännittää aivan loppuun asti jääkö seuran ykkösjoukkue kolmosjoukkueen taakse. Ankkuriosuudella Anne Eilola kuitenkin onnistui ohittamaan Riikka Mattssonin. Lopulta ykkösjoukkueen sijoitus oli 575 ja kolmosjoukkueen 579. Kakkosjoukkue sijoittui myös hienosti sijalle 765. Parannus viime vuoden Venlojen viestiin oli merkittävä (-163). Ykkösjoukkueessa juoksivat Anita Laaksonen, Tarja Soini, Tuija Olli ja Anne Eilola. Kakkosjoukkueen jäsenet olivat Sari Oksa, Pirjo Kokko, Annika Kaukoranta ja Terhi Virevesi-Risku. Kolmosjoukkueessa suunnistivat Ulla Harju (TP), Satu Mäntylä, Tuija Haavisto ja Riikka Mattsson.

Jukolan viestissä ykkösjoukkueen sijoitus oli 406 (+7 viime vuodesta). Joukkueessa suunnistivat Jani Hevonoja, Tommi Haakana, Lauri Tolkki, Alekski Lehti, Esa Toivonen, Arto



Tuuli Salmia
SM-sprintin viimeisellä rastilla

Hokkanen ja Olli Savikko. Kakkosjoukkue suunnisti sijalle 860 (-3 viime vuodesta). Joukkueen muodostivat Reijo Simonen, Tarmo Kokko, Jari Tuomi, Matias Ijäs, Harri Koski, Petri Laukkanen ja Vesa Ijäs. Kolmosjoukkueen sijoitus oli 1168. Joukkueessa suunnistivat Aimo Kuoppala, Heikki Lepistö (OrPo), Jyrki Tuomi, Jarmo Lehti, Jorma Karvonen, Atte Haavisto ja Heikki Konsala. Vaihtoon tultuaan Matias Ijäs pääsi Ylen Urheiluruudun haastatteluun kuraajassa rypemisen vuoksi.

Ensi vuonna Jukolan viesti kilpailaan Kuopion Vehmersalmella. Siihen ei ole aikaa kuin vähän yli 200 päivää, joten nyt on hyvä alkaa parantamaan kuntoa, että jaksaa juosta ankkuriosuudenkin, sillä 50+ miehet haluaisivat ensi kesänä vähän lyhyempiä osuuksia.

Halikkoviesti

Salon Vaskiolla käydyssä kisassa välillä paistoi aurinko ja välillä satoi rakeita, mutta tasaisen hyvillä suorituksilla joukkue sijoittui sijalle 76. Sijoitus on TarpSun paras tällä vuosituhannella. Joukkueessa suunnistivat Arto Hokkanen, Teppo Salmia, Anne Eilola, Riikka Mattsson, Jorma Karvonen, Tessa Salmia, Sari Oksa, Terhi Virevesi-Risku, Tuuli Salmia, Tuija Haavisto, Jari Välimaa, Atte Haavisto, Vesa Ijäs, Anita Laaksonen sekä ankkurina Esa Toivonen.

Nuorten muu kilpailutoiminta

Nuorten kilpailukausi oli taas varsin vilkas. Nuorimmille kilpailumahdollisuuksia oli tarjolla jonkin verran aikaisempia vuosia vähemmän, koska Suomen Suunnistusliitto otti tiukemman linjan alle 10-vuotiaiden sarjojen järjestämiseen kansallisissa kilpailuissa. (Lajisääntöjen mukaan 10-vuotiaiden sarjat ovat kansallisten kilpailuiden alimmat sarjat.) Erillisestä anomuksesta ja erityisesti lapsille suunnatuissa kilpailuissa voidaan tarjota nuorempienkin sarjoja. Aika näyttää onko liiton linja eduksi lajille. H/D10RR-, H/D10-,

PALKITTAVAT 2013

Seuraavat johtokunnan päättämät palkinnot sekä aikuisten seuranmestaruusmitalit jaetaan seuran sääntömääräisessä syyskokouksessa:

- ➔ Oravapolkupalkinto: Saara Rajala
- ➔ Sisu-pytty: Elli Kuoppala, Laura Laukkanen, Tessa Salmia
- ➔ Paras poika: Antti-Jussi Oksa
- ➔ Paras tyttö: Tuuli Salmia
- ➔ SM-pytty: Antti Viitanen
- ➔ Rankipytty: Tessa Salmia
- ➔ A-pokaali: Lauri Tolkki
- ➔ B-pokaali: Antti-Jussi Oksa
- ➔ AM-lautanen: Tessa Salmia
- ➔ Vuoden toimija: Anne Eilola

Palkittavia pyydetään saapumaan paikalle noutamaan palkintonsa.

JOHTOKUNTA

H/D12-, H/D13- ja H/D14-sarjoissa kilpailtava Häme Cup käytiin tänä vuonna lopulta 11-osakilpailun laajuisena alkuperäisen 12-osakilpailun sijaan. Kangasala SK luopui viimeisen osakilpailun järjestämisestä, kun selvisi sen olevan päällekkäin nuorten Häme - Satakunta - Varsinais-Suomi -alueottelun kanssa. Uutta tämän vuoden Häme Cupissa oli mahdollisuus kerätä pisteitä sekä H/D10RR-sarjassa, että H/D10-sarjassa eli suorilla radoilla. Loppupisteisiin laskettiin 10-vuotiaiden osalta kummassakin sarjassa kerätyt pisteet. 10-sarjan suorita ratoja ei kesän kilpailussa lopulta kuitenkaan kovin montaa kertaa ollut tarjolla.

TarpSun juniorit menestyivät Häme Cupissa jälleen erinomaisesti. D12-sarjassa ensimmäistä kautta suorilla radoilla kilpaillut Tessa Salmia sijoittui loppupisteissä toiseksi. Samassa sarjassa samoin ensimmäistä kautta suorilla radoilla kilpailleet Laura Laukkanen ja Elli Kuoppala keräsivät hekin hienosti pisteitä. Tyttöjen sijoitukset olivat 15. ja 19. H12-sarjassa Antti-Jussi Oksa teki myös hienoa työtä sijoittuen loppupisteissä kolmanneksi. D14-sarjassa kilpailut Tuuli Salmia taisteli hänkin loppuun saakka tiukasti sarjansa kakkospaikasta. Tuuli ja HIS:n Melina Avelin päätyivät lopulta tasapisteisiin. Osakilpailuvoittojen määrä ratkaisi pelin Melinan eduksi, joten Tuulin loppusijoitus oli kolmas. Samassa sarjassa toinen edustajamme Mimmu Kokko oli loppupisteissä 18.

Häme Cupin sijoitusten perusteella Tessa, Antti-Jussi ja Tuuli valittiin Hämeen joukkueeseen Häme - Satakunta - Varsinais-Suomi -alueotteluun. Lisäksi Tuuli valittiin Häme Cupin tulosten perusteella Hämeen 2-

joukkueeseen Kultainen kompassi cupin finaaliin.

Järjestyksessään 39. alueottelun järjestämisvuoro oli Varsinais-Suomella. Kilpailu käytiin syyskuun puolivälissä Paraisilla. Hämeen joukkue toi voittopokaalin kotiin nyt jo neljännen kerran peräkkäin. Tälläkin kerralla voitto tuli varsin ylivoimaisella tavalla.

14- ja 13-vuotiaille tarkoitettu valtakunnallinen Kultainen kompassi cupin finaali juostiin alueottelun jälkeisenä sunnuntaina Tuusulassa. Kilpailuun starttasi kaikkiaan 23 kahdeksanhenkistä joukkuetta. Hämeen 1-joukkue sijoittui yhteislähtökilpailussa kolmanneksi. 2-joukkue komppasi hienosti neljännellä sijallaan. Hämeen nuorisosuunnistuksen tasoa kuvaa hyvin se, että Hämeen 3-joukkue sijoittui kahdeksanneksi ja 4-joukkuekin kahdenneksitoista.

Suunnistusliiton ranki

Suomen Suunnistusliitto jakaa rankipisteitä useimmista kilpailuista ja pitää yllä valtakunnallista tilastoa suunnistajien rankipisteistä. Tänä vuonna parhaista oman sarjansa rankisijoituksista vastasivat Tessa Salmia 6. ja Antti-Jussi Oksa 16.

Rankipisteiden mukaan SSL jakaa suunnistajat 1.-3. luokan suunnistajiin. Seuralla on tänä vuonna yhdeksän 1 lk. suunnistajaa, mikä on 3 enemmän, kuin viime vuonna. Kiitos tästä kuuluu pääasiassa D12 sarjassa kilpaileville tytöille. Lisäksi 2 lk. suunnistajia on 7 (-1) ja 3 lk. suunnistajia on 9 (+5).



Mimmu Kokko viimeisellä rastilla Särkänniemessä

TARPSU:N SISÄINEN RANKI

H/D12-sarjoissa ja sitä vanhempien sarjoissa kilpailijan henkilökohtaista rankisijoitusta verrataan sarjan osallistujamäärään suunnistusliiton rankilistalla. Kerroin ilmaisee montako prosenttia oman sarjan suunnistajista on loppurankissa sijoittunut kilpailijaa paremmin.

Vuoden 2013 ykkös- ja kakkosluokan suunnistajat rankijärjestyksessä:

1.	Tessa Salmia	D12	1,17
2.	Antti-Jussi Oksa	H12	3,87
3.	Esa Toivonen	H55	7,77
4.	Arvo Mikkonen	H75	12,34
5.	Laura Laukkanen	D12	14,92
6.	Elli Kuoppala	D12	15,38
7.	Tuuli Salmia	D14	15,48
8.	Anita Laaksonen	D55	20,95
9.	Lauri Tolkki	H35	29,69
10.	Olli Savikko	H45	30,93
11.	Tuija Olli	D60	44,93
12.	Tommi Haakana	H40	52,44
13.	Tarja Soini	D55	53,38
14.	Reijo Rasmus	H60	53,66
15.	Vesa Ijäs	H50	57,29
16.	Mimmu Kokko	D14	61,29

LISÄTIETOJA
Vesa Ijäs



Suunnistustaidosta ja sen kehittämisestä talvikaudella

Teppo Salmia

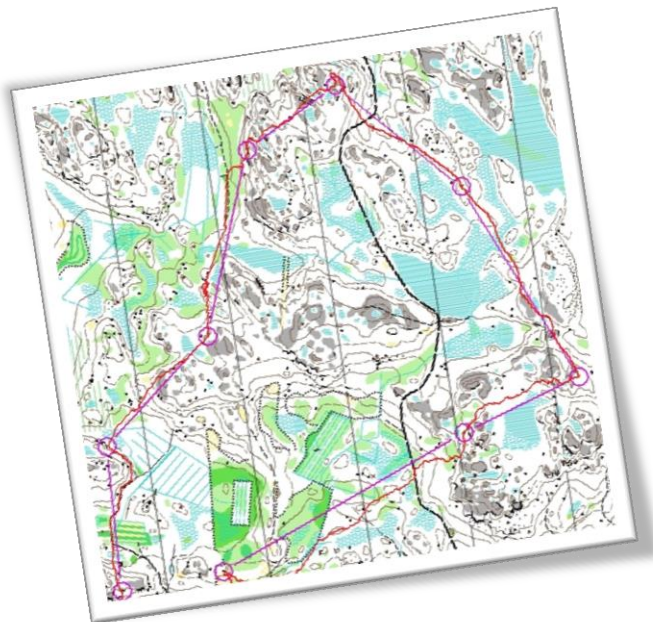
LÄHDE: Huippusuunnistuksen lajianalyysi, Suomen Suunnistusliitto, Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä

Suunnistustaito jaetaan kolmeen osa-alueeseen, perustaitoihin, toiminnan ohjaukseen ja suorituksen hallintaan.

Perustaidoiksi katsotaan kartan luku ja suuntaaminen, karttakuvan muodostaminen ja pelkistäminen, maastokuvan muodostaminen, kompassin käyttö ja suunnassa kulku, matkan mittaus ja arviointi, välinetekniikka ja rastityöskentely. Kyky yhdistää ja pelkistää kartan ja maaston tarjoama informaatio kartta- ja maastokuvaksi on suunnistajan tärkein perustaito.

Toiminnan ohjauksen taitoja ovat reitinvalinta, ennakoiva suunnistus, havainnoiva suunnistus, rastinotto ja hyökkäävä suunnistus.

Suorituksen hallinnan taitoihin kuuluvat omien taitojen ja oman ajattelun kontrollointi; tunteiden, stressin ja keskittymisen kontrollointi; kilpailutilanteen vaatimusten hallinta; sekä tilanneherkkyyks.



Muuttuvien olosuhteiden takia onnistunut suunnistussuoritus vaatii jatkuvaa keskittymistä ja katkeamatonta suunnistusajattelua. Sujuva suunnistus vaatii eri taitojen joustavaa selkäytimestä tulevaa soveltamista kulloisenkin suunnistustehtävän vaatimalla tavalla. Tämän saavuttaminen vaatii runsasta taitoharjoittelua erilaisissa maastoissa ja tilanteissa.

Omat kykynsä tunteva ja niihin luottava suunnistaja pystyy kilpailutilanteessa toistuvasti tekemään suorituksen jonka henkilökohtaiset kyvyt mahdollistavat.

Fyysisen harjoittelun ohella tavoitteellisesti harjoittelevan suunnistajan on kehitettävä systemaattisesti suunnistustaitoaan ympäri vuoden. Suunnistuksessa kymmenien tuhansien vakioitujen toistojen saavuttaminen on monia muita lajeja vaikeampaa. Taitoharjoittelua voi onneksi talvikaudella tehdä erilaisia karttahoitoita suorittamalla vaikka takkatulen lämmössä. Esimerkkejä hyvistä harjoitteista ovat reitinvalintojen tekeminen vanhoja karttoja käyttäen, karttakuvan pelkistämisen harjoittelu, kesän kilpailusuoritusten analysoiminen sekä rastinoton mielikuvaharjoitteet vanhoja karttoja käyttäen. Reittihärveli tarjoaa paljon mahdollisuuksia niin omien, kuin toistenkin suoritusten analysoimiseen.

Talvikauden taitoharjoittelun, kuten muunkin harjoittelun on oltava laadukasta, systemaattista ja suunnitelmallista. Oleellista on, että taitoharjoitukset tehdään tietoisesti, keskittyneenä ja motivoituneena.

KIITOS YHTEISTYÖKUMPPANEILLE



RS-DRIVING
Räätälöityä ajokoulutusta
0405913666

noname

PGI KOSKI

