

HIIDENKIERTO

1/2015



Tässä numerossa:

Lohjalainen liikuttaja

Johtokunta esittäytyy

Vuoden 2014 palkitut hikiläiset

Nyt on HiKin jäsenmaksun aika!

Syksy Tukholmassa

Oravapolulle kuhinaa pitkän tauon jälkeen

HiKi-rastit 2015

Hei, HiKi-rasteilla kävijä!

Hiidenkiertäjät järjestää aikuisten suunnistuskoulun

Juhani Ahola johtaa porukat PRISMA-rasteille

OP ja Anu Oseaniaa valloittamassa

Ilmoittautuminen kilpailuihin



Ensimmäiset hikiläiset pääsivät aloittamaan suunnistuskisakautensa heti tammikuun alussa. Sitä varten oli kuitenkin matkustettava toiselle puolelle maapalloa.

Kuva: Olli-Pekka Koistinen

Kannessa: Toukokuisten PRISMA-rastien ratamestari Jarkko Saarinen (vas.), kisakeskuksen johtaja Markus Saarinen, kilpailunjohtaja Juhani Ahola ja Huippuliigan tv-tuotannosta vastaava ohjaaja Markku Mäkäraäinen tammikuisella maastotiedustelulla selvittämässä tv-kameroiden sijoittelua maastoon.

Lohjalainen liikuttaja

Tulin valituksi Hiidenkiertäjien puheenjohtajaksi seuran syyskokouksessa 2014. Lämmin kiitos luottamuksestanne. Otan tehtävän vastaan nöyränä ja tietoisena siitä, että minua ei ainakaan suunnistusmeriittien perusteella tehtävään valittu. Taustalla vaikutti varmastikin se seikka, että olen aikanaan työskennellyt urheilujärjestöjen johtotehtävissä 24 vuoden ajan. Tuolta ajalta on toivottavasti jäänyt joitain hyviä oppeja tuotavaksi myös HiKin toimintaan. Kiitos myös Halmeen Kaisalle hyvin tehdystä työstä edellisenä puheenjohtajana. Kaisa on myös kiitettävästi perehdyttänyt yhdessä muun johtokunnan kanssa uutta puheenjohtajaa tehtäväänsä.

Hiidenkiertäjät on oman sloganinsa mukaisesti todellinen lohjalainen liikuttaja. Parhaiten tämä näkyy HiKi-rastien merkeissä, mutta HiKi on mukana myös järjestäjän roolissa joko yksin tai yhdessä muiden toimijoiden kanssa lukuisissa liikuntatapahtumissa. Meidän väkeemme törmää laajoin joukoin niin suunnistuskisojen järjestelyissä kuin myös vaikkapa Laavujen Kierroksella. Jatkossakin tavoitteenamme on tukea lohjalaisten liikunnallista elämäntapaa ja sitä kautta kannamme kortemme kekoon koko yhteiskunnan hyvinvointia ajatellen.

Aloitimme johtokunnassa vuoden alussa laajamittaisen tulevaisuuspohdinnan, jonka lopputuloksena tulee olemaan uusi strategia tai tiekartta tai suunta seuralle vuoden 2020 loppuun saakka. Strategia-sana on monella tapaa jo loppuun kulunut ja siksi tulevaa tuotosta voidaan kutsua vaikkapa työnimellä ”Hikinen tie”.

Tavoitteenamme on yhdessä kaikkien jäsenten kanssa löytää ne keskeiset asiat ja tavoitteet, joita kohti kuljemme kaikki yhdessä toimien. Hikinen tie -asiakirja tulee olemaan mahdollisimman konkreetti tuotos, johon on helppo sitoutua ja jonka toteutumista on helppo seurata. Johtokunta on strategian valmisteluvastuussa ja jo loppukevään tai viimeistään alkukesän aikana tulemme lähettämään koko jäsenistölle kommentoitavaksi työversion. Saatujen palautteiden perusteella johtokunta ja eri jaostot käsittelevät strategialuonnosta ja lopullinen hyväksyntä Hikinen tie -asiakirjalle on tarkoitus saada seuran syyskokouksessa 2015.

Jo tässä vaiheessa on helppo todeta, että HiKin painopisteet tullevat olemaan jatkossa huippusuunnistus, isojen tapahtumien järjestäminen, nuorisotoiminta ja kuntorastien järjestäminen. Tämä luettelo tietenkin sillä edellytyksellä, että emme yhteisessä strategiassa toisin jostain syystä päättä. Uskon kuitenkin, että noilla neljällä jalalla seuramme seisoo vahvasti jatkossakin ja niiden kautta HiKin moninainen menestys saa jatkoa.

Toivotan kaikille HiKin jäsenille intoa ja osallistumista seuran eri toimintoihin. Seuramme on juuri niin vahva kuin me yhdessä olemme. Seura ei suinkaan pyöri vain johtokunnan ja jaostojen puitteissa vaan meitä kaikkia tarvitaan sekä lajin harrastajina että vahvana talkoojoukkona kerätessämme varoja toimintaamme eri tapahtumien avulla. Tulethan siis rohkeasti mukaan!

Lumet ovat sulaneet kovaa vauhtia Lohjanseudulla ja kevät tekee tuloaan. Tavataan siis kohta puolin iltarastien merkeissä.

Jari Piirainen

Johtokunta esittäytyy

Hiidenkiertäjien johtokuntaan kuuluu vuonna 2015 seitsemän jäsentä. Kaikkiin heihin voi ottaa empimättä yhteyttä HiKi-asioiden merkeissä. Tässä he ovat:



Nimi, sarja ja asuinpaikka

Jari Piirainen, ikä 54 v., asuinpaikka Lohja, Immula

Tehtäväsi johtokunnassa

Puheenjohtaja 1.1.2015 alkaen

Milloin ja miksi olet liittynyt Hiidenkiertäjiin?

Olen aikanaan kuulunut Hiidenkiertäjiin iltarastien/kuntoilun vuoksi. Oli monta vuotta väliä jäsenyydessä, varsinkin kun asuimme välillä Kuopiossa. Nyt taas jäsenenä sekä puheenjohtajan roolissa että kuntoilumielessä.

Mitä muuta teet HiKin johtokuntahommien lisäksi?

Työkseeni toimin Suomen Meripelastusseuran toimitusjohtajana. Harrastan myös hiihtoa, koirien ulkoilutusta ja kaikenlaisia muita kotiaskareita halonhakkuusta leivontaan.

Tavoitteesi kaudelle 2015

Tavoitteena on yhdessä muun johtokunnan kanssa kehittää HiKin toimintaa edelleen. Vuoden 2015 aikana laadimme myös uuden strategian HiKille. Strategiaan saavat kaikki jäsenet lausua mielipiteensä kesä-syksyn aikana. Aion osallistua mahdollisimman moniin HiKi-rasteihin alkavalla kaudella.

Nimi, sarja ja asuinpaikka

Kaisa Halme, D40, Lohjan Moisioinpelto

Tehtäväsi johtokunnassa

Sihteeri, nuorisovastaava

Milloin ja miksi olet liittynyt Hiidenkiertäjiin?

80-luvun alussa oravapolun kautta.

Mitä muuta teet HiKin johtokuntahommien lisäksi?

Pyöritän arkea kolmen lapsen äitinä. Ilmari ja Aurora huitelevat jo lähinnä omissa touhuissaan, mutta Liina 4 kk järjestää äidille puuhaa. Vesan ja Capun kanssa kuntoillaan eri tavoilla. Soutamassa käyn sentään lähinnä ilman miestä ja koiraa. Musiikkia harrastelen yksin ja kuorossa. Kesä menee mökillä Kiskossa ja syksyllä pitäisi palata äitiysvapaalta tiedottajan pestiin jäteyhtiö Rosk'n Rolliin.



Tavoitteesi kaudelle 2015

Mahdollisimman monta starttia, sekä itselle että muille.

Nimi, sarja ja asuinpaikka
Ville Luoma, H21, Helsinki

Tehtäväsi johtokunnassa
Valmennusjaoston edustaja,
varapuheenjohtaja.
Seurassa
edustussuunnistuksen
toiminnanjohtaja ja kaikkea
muuta tarvittaessa

**Milloin ja miksi olet liittynyt
Hiidenkiertäjiin?**

Synnyttyäni
suunnistusperheeseen vuonna -86. Sen jälkeen Hiidenkiertäjät on ollut yksi osa elämäni.



Mitä muuta teet HiKin johtokuntahommien lisäksi?

Tohtoriopiskelija Helsingin yliopistossa, tutkimusalana laserkeilauksen käyttö metsien arvioinnissa. Lisäksi urheilen ja harjoittelen aktiivisesti tähtäimenäni kesän suunnistuskilpailut.

Tavoitteesi kaudelle 2015

Hiki 5 ja oman kylän pojat Jukolassa TOP100:n joukkoon.



Nimi, sarja ja asuinpaikka

Jarkko Saarinen, H21, Sammatti

Tehtäväsi johtokunnassa

Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja
valmennusjaoston edustaja.

**Milloin ja miksi olet liittynyt
Hiidenkiertäjiin?**

Liittynyt Hikiin joskus nuorena
jannuna n. 8 vuotiaana seuratessa
isoveljen mukana
suunnistusharrastuksen pariin. Aina
laji ei ole tuntunut niin omalta jutulta.

Joka tapauksessa viimeiset 15 vuotta enemmän ja vähemmän olen ollut lähellä lajia.

Mitä muuta teet HiKin johtokuntahommien lisäksi?

Suhteellisen laajalla pensselillä sivelletään. Kilpailujen järjestämisessä suurin intohimoni on ratamestarointi. Tulevana kesänä ratamestarointia sekä Prisma-rasteilla että syksyisessä R2 SM-viestissä. Yhdet tiistaiset Hiki-rastit tulee pidettyä kesällä. Näiden lisäksi herätellään Laitisen Ramin kanssa keväällä aikuisten suunnistuskoulua ja pyrin parhain päin auttamaan valmennusjaostossa huippusuunnistuksen pyörittämisessä. Talvella olen pyörittänyt tiistaista saliharjoitusta, torstaista mäkiharjoitusta ja lauantaista juoksuharjoitusta.

Tavoitteesi kaudelle 2015

Urheilulliset tavoitteet suunnistuksessa ovat 10mila, Jukola, Sm-viesti, 25-Manna sekä Halikko-viesti. Oma tontti hoidetaan kunnialla. Juoksutavoitteet 10 km alle 37 minuutin. Tämän lisäksi Prisma-rastien järjestäminen on mielenkiintoinen haaste ja tavoite. Odotan todella hienoja kilpailuja.

Nimi, sarja ja asuinpaikka

Mauri Toppari H55 Lohja

Tehtäväsi johtokunnassa

Johtokunnassa olen kuntojaoston edustaja

Milloin ja miksi olet liittynyt Hiidenkiertäjiin?

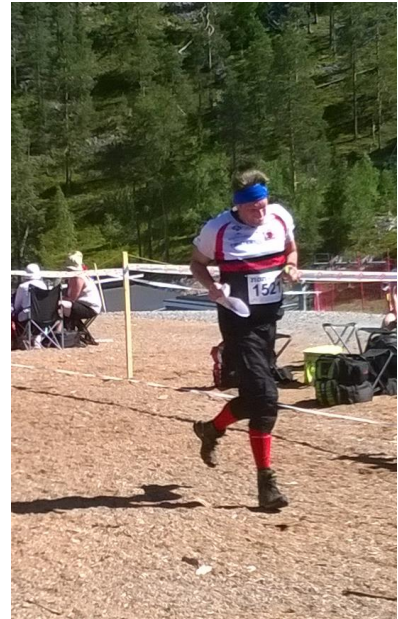
Olen liittynyt Hikiin joskus 1984 ja halusin suunnistusseuran jäseneksi

Mitä muuta teet HiKin johtokuntahommien lisäksi?

Vastaan kuntojaoston tehtävistä ja iltarastitoiminnasta

Tavoitteesi kaudelle 2015

Jos vaivojen takia pystyisi myös osallistumaan kesän kilpailuihin.

**Nimi, sarja ja asuinpaikka**

Kari Mamia, H45, Lohjan keskusta

Tehtäväsi johtokunnassa

Toimin johtokunnassa kilpailujaoston edustajana jonkun vuoden, webmasterina ja (nimellisesti) sihteerinäkin pienen hetken mutta nyt olen kyllä ihan perusjäsen.

Milloin ja miksi olet liittynyt Hiidenkiertäjiin?

Löysin suunnistuksen n. 30 vuotta sitten mukavana kuntoilumuotona.

Liittymisvuotta en osaa sanoa...

Todennäköisesti opiskelujeni päätyttyä muuttaessani takaisin Lohjalle eli 1990-luvun puolivälissä. Mutta ihan HiKi:n alkuvuosina olen saattanut olla perhejäsenenä, isäni on yksi seuran perustajajäsenistä.

Mitä muuta teet HiKin johtokuntahommien lisäksi?

Kaikenlaista luontoliikuntaa, rakentelua ja suunnistushommelia tulee puuhasteltua. Prisma-rastien ratatyö Jarkon kanssa on nyt ihan ykkösenä mielessä. Muu vapaa-aika kuluu Kalevan Kierroksessa, geokätköilyssä, remonttien suunnittelussa ja joskus jopa toteutuksessa, toisinaan tulee kuunneltua rock-musiikkia levyltä ja joskus käytyä konserteissakin. Ja kilpailen "huipputasolla" autosuunnistuksessa kartanlukijana.

Tavoitteesi kaudelle 2015

Tossusuunnistuksessa päätavoitteenani 2015 on saada syntymään hyvät lasten radat Prisma-rasteille. Muita tavoitteita on paljon, esim. ehjät suoritukset Jukolassa ja Halikkoviestissä, autosuunnistuksessa kymmenen parhaan joukkoon SM- ja NEZ- (North European Zone) sarjoissa, Kalevan Kierroksessa sadan sakkiin.

Nimi, sarja ja asuinpaikka

Essi Kangasaho, D21 (yleensä A), Helsinki

Tehtäväsi johtokunnassa

Toimin tiedotusjaoston edustajana. Jaoston hommiin kuuluu Hiidenkierron toimittaminen sekä kotisivujen, Facebook-sivujen, Twitter-tilin ja Instagram-tilin päivittäminen ja kehittäminen.

Milloin ja miksi olet liittynyt Hiidenkiertäjiin?

Vanhemmat liittyivät syntymävuonna 1985. Missään vaiheessa ei ole tullut mieleen erota seurasta.

Mitä muuta teet HiKin johtokuntahommien lisäksi?

Työskentelen Ductor Oy:ssä laboratoriossa tekemässä biokaasututkimuksia. Vapaa-ajalla tulee käytyä lenkillä ja näin talvikaudella avannossa uimassa säännöllisen epäsäännöllisesti.

Tavoitteesi kaudelle 2015

Pitää jäsenet ajan tasalla siitä, mitä seurassa tapahtuu. Tulla kesän suunnistuskisoissa entistä useammin tyytyväisenä maaliin. Selvitä kunnialla läpi touko- ja elokuun 24 tunnin rogainingkisoista.



Vuoden 2014 palkitut hikiläiset

Seuran perinteiset kiertopalkinnot jaettiin vuonna 2014 tehdystä työstä ja saavutetusta menestyksestä seurapäivässä, joka järjestettiin 25.1.2015. Palkinnot menivät seuraaville hikiläisille:

Nea Kytäjä, paras tyttösuunnistaja

Otto Loukkalahti, paras poikasuunnistaja

Jenny Patana, paras naissuunnistaja

Olli-Pekka Koistinen, paras miessuunnistaja

Martti Kemppainen, vuoden Hiidenkiertäjä

Ville Luoma, Hiki pintaan -palkinto

Sami Levijoki, vuoden ratamestari

Mauri Toppari ja Jukka Lahtinen, Ramin rasti -palkinto

Onnittelut kaikille palkituille!

Nyt on HiKin jäsenmaksun aika!

Olethan muistanut maksaa Hiidenkiertäjien jäsenmaksun vuodelle 2015? Jäsenmaksun maksamalla voit tänäkin vuonna hyödyntää lukuisia seuran tarjoamia etuja, joihin kuuluvat:

- Iltarastien kausikortti on halvempi jäsenille.
- Yhteistyökumppaneiden kautta saatavat jäsentarjoukset.
- Salivuorot, leirit, pooliseurojen järjestämät harjoitukset, muut suunnistustapahtumat ym.
- Lukuisat kilpailuihin ja osallistumismaksuihin liittyvät edut, joista kerrotaan tarkemmin kotisivuilla.

HIIDENKIERTÄJIEN JÄSENMAKSUT VUONNA 2015

aikuiset	35€
nuoret 0-15 v.	10€
perhemaksu (samassa taloudessa asuvat)	70€
kannatusmaksu	80€

Merkitse maksaessasi viestisarakkeeseen kaikkien jäsenten nimet ja syntymäaika sekä osoite jäsenrekisterin ylläpitoa varten.

Hiidenkiertäjien jäsenasioita hoitaa:

Jarkko Saarinen / HiKin johtokunta

jarkkosaarinen85@gmail.com / HiKi.suunnistus@dnainternet.net

puh. 044 306 4001

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	FI43 4006 1040 0244 44	BIC	
		HELSFIHH	
Saaja Mottagare	Hiidenkiertäjät ry	Viesti Meddelande	
Maksajan nimi ja osoite Betalars namn och adress		Jäsenmaksu	aikuiset 35 € perhe 70€ nuoret 0-15v. 10 € kannatusmaksu 80€
Allekirjoitus Underskrift		Viitenro Ref.nr	
Tiilitä nro Från konto nr		Eräpäivä Förf.dag	Euro

Syksy Tukholmassa

Viime elokuussa pakkasin laukkuni ja lähdin opiskelemaan puoleksi vuodeksi länsinaapurimme pääkaupunkiin. Tarkoitukseni oli opiskelun ohella treenata ja saada kokemusta ruotsalaisesta seurakulttuurista. Pienestä pitäen olen katsonut ruotsalaisseurojen yhteishenkeä ja kuullut toimivista seuratreeneistä. Suunnistusharjoitusten löytämisestä ei Tukholmassa koitunut ongelmaa, sillä Tukholman alueella toimii todella monta seuraa joista monet ovat tunnettuja myös huippusuunnistuksesta. Päädyin ottamaan yhteyttä Järlan seuraan, josta tiesin pari henkilöä etukäteen ja joiden treeneistä olin kuullut paljon positiivista.

Niinpä jo toisena päivänäni Tukholmassa matkustin Järlan seuramajalle. Itse asuin Gädretin reunalla lähellä Tukholman keskustaa. Tästä huolimatta matka eteläisessä Tukholmassa sijaitsevaan Nackaan kesti tunnelbanalla ja bussilla vain puolisen tuntia. Ensimmäiset treenini olivat niin sanotun ”Järla Elitgrupp” juoksu harjoitukset. 10x2 minuuttia på grussvägen eli hiekkatiellä. Jo ensimmäisissä treeneissä tunsin oloni tervetulleeksi ja sain kokea ruotsalaisille ominaisen kannustuksen. Seuran suurin treeni oli koko seuran yhteinen ”Tisdag träning” tällöin seuramajan pihalla saattoi olla valehtelematta jopa 50 autoa. Treenin jälkeen oli aina ohjelmassa ”bastu och soppa”. Saunakin oli epäilyksistäni huolimatta jopa kuuma.



Seuran yhteisten tiistaitreenien lisäksi Järlassa toimii niin sanottu Järla Elit Grupp. Ryhmällä on Facebookissa yhteinen treenisivusto jonne yksi seuran valmentajista postaa joka sunnuntai ilta seuraavan viikon treeni ohjelman. Alku syksystä treenejä oli vähemmän sillä moni ei ollut vielä palannut Tukholmaan ja kisakausi oli kesken. Loppuvuodesta yhteisiä treenejä saattoi sen sijaan olla jopa seitsemät viikossa. Ohjelman tultua sivulle jokainen kommentoi mihin päiviin osallistuu. Treeneissä oli keskimäärin 15-25 osallistujaa. Tiistaisin oli yleensä suunnistus/juoksutreeni lähellä seuramajaa, keskiviikko aamuisin tekniikkaharjoitus, torstaisin yötreeni tai pitkälenkki ja lauantaisin juoksuharjoitukset

esimerkiksi hallissa. Myös sunnuntaisin oli mahdollisuus yhteiseen pitkään lenkkiin. Omaksi ylivoimaiseksi suosikiksi tuli treeni johon en ole Suomessa ikinä törmännyt. Treeni juostiin metsässä på reflexlinjan eli metsään oli heijastimilla merkattu reitti, jossa juostiin lampun kanssa. Lempitreenissäni juostiin ensin 800m kovaa jonka jälkeen 600m ”melkokovaa”. Harjoitus oli mielestäni täydellinen vk-treeni ja paransi ainakin omaa metsäjuoksuani. Treeneissä oli yleensä myös paljon porukkaa mikä auttoi tsemppaamaan. Erään treenin lopussa olin aluksi melko pettynyt kun tanskalainen nopeista jaloista tunnettu Emma sai minut kierroksella kiinni. Pettymykseni muuttui kuitenkin pian suuren ihailuun sillä Emma oli juossut treeneissä kovempaa kuin yksikään mies joista moni on ollut JärLAN ykkösjoukkueessa niin Tiomilassa kuin Jukolassakin.



Kaiken kaikkiaan viihdyin Tukholmassa ja treeneissä hyvin. Tukholmassa oli helppo opiskella ja treenata samaan aikaan. Järlässä lähes kaikki opiskelivat/olivat töissä täyspäiväisesti, mutta ehtivät silti yhteisiin treeneihin. Treeneissä kaikkia kannustettiin ja kaikki olivat mukana tosissaan, mutta mikään ei ollut haudanvakavaa. Suomessa välillä sen sijaan tuntuu, että kaikki on vakavaa teki sitä sitten tosissaan tai ei. Suurin ero suomalaisen ja ruotsalaisen seurakulttuurin ohella onkin mielestäni urheilijoiden viitsiminen matkustaa yhteisiin treeneihin. Toki kulttuuri eroaa myös siinä, että suurin osa seuraa edustavista asuu samassa kaupungissa toisin kuin esimerkiksi meillä. Tukholmassa oli myös erittäin toimiva julkinen liikenne ja syksyn aikana tykkäsinkin matkustaa yksin erilaisiin pieniin suunnistusta ja juoksukilpailuihin.

Hyvistä kokemuksista huolimatta joulukuun lähestyessä pieni koti-ikävä alkoi jo nostaa päätään. Myös oman seuran treenejä tuli ikävä ! Vaikka treenit olivat hyviä kului minulta myös paljon energiaa uusiin ihmisiin tutustumisessa ja ruotsin (sekä norjan ja tanskan..) kielen ymmärtämisessä. Yltiömyönteisyys alkoi jo joulukuun lähestyessä mennä korvista sisään ja suoraan ulos. Harmikseni kevään olen joutunut viettämään Vaasassa kouluhommien parissa, mutta odotan jo innolla hiidenkiertäjien leirejä ja kisamatkoja, joissa voi puhua suomea väärinpäin tai olla ihan hiljaa eikä treenien jälkeen tarvitse laittaa farkkuja jalkaan.



Loppuun vielä esimerkki järlan treeni-viikosta (ruotsiksi)

Veckans träningar:

* Ledarna önskar att löparna blir ännu bättre på att dela med sig med en kommentar nedan vad som gäller under veckan så vi enkelt kan planera antalet kartor osv till träningarna. Vi tycker också det är viktigt att meddela ledarna om ni inte kan komma, många är väldigt bra på det. Tack!

Tisdag; Järlagården 18.00 - Testlopp på slingan vid Björkhagens golfklubb. Herrseniorer - 8 varv, Damer/juniorer 6 varv. Lampa och lämpliga skor för underlaget rekommenderas.

Onsdag; Morgon; Sprintträning i Haninge 8.30 - Gafflade sprintslingor, 6*700meter. Anmälda löpare snackar ihop sig kring detta. Kväll; 19.00 - Mila Stockholm By Night i Täby. Går fortsatt att anmäla sig - <http://eventor.orientering.se/Events/Show/10610>

Torsdag; 18.00 - Älta. Skogsdistans på reflexslingan i Älta. Samling; <https://www.google.se/.../59.26317.../@59.2595266,18.2087818,15z>

Lördag; 10.00 - Teknikträning i Haninge. Momentträning med korridor och en varierande och krävande kontrollplock. Samling; <https://www.google.se/.../59.16620.../@59.1645409,18.1006221,15z>

Söndag; Hemlängtan - Långpass på Sörmlandsleden Samling vid Rudanuppgången på Handens Pendeltågsstation 09.32. Vi springer sen Sörmlandsleden via Tyresta by, genom nationalparken, förbi Alby friluftsgård och Älta till Järlagården. Total längd ca 33 km. Energikontroll kommer att finnas längs vägen. Möjlighet att hoppa på vid Tyresta by eller Alby. Anmälan till detta pass viktig om du tänkt vara med så vi kan planera eventuell transport, energikontroll samt enklare lunch på Järlagården!

Sonja Liukkonen

Oravapolulle kuhinaa pitkän tauon jälkeen

Hiidenkiertäjien hyvämaineinen Oravapolkukoulu järjestetään jälleen tänä keväänä. Ohjaajapulan vuoksi viime vuonna väliin jäänyt suunnistuskoulu on saanut kymmenkunta kokenutta suunnistajaa ohjaajakseen sekä hyvän joukon nuoria apuohjaajia.

Oravapolkukoulu alkaa keskiviikkona 15.4. Harjun koululla. Keskiviikkoisia kokoontumisia huhti-toukokuun aikana on neljä. Lisäksi oraville annetaan suunnistusoppia Hiki-rasteilla. Oravapolkulaisia kannustetaan osallistumaan aktiivisesti kilpailuihin hankkimaan suunnistuskokemusta. Esimerkiksi Prisma-rasteille ja Uudenmaan Oravapolkuviestiin lähdetään porukalla. Jos innokkuutta löytyy, järjestetään Hiidenkiertäjien yhteinen kisamatka Särkänniemi-suunnistukseen. Matkaan kannustetaan myös tuoreita oravapolkulaisia. Syksyllä Oravapolkukoulu jatkuu leirillä ja 5-6 harjoitusillalla.

Oravapolkukoulun ohjelma ja ilmoittautumislomake on Hiidenkiertäjien kotisivuilla. Lisätietoja voi soitella myös Kaisa Halmeelta p. 040 869 8350.

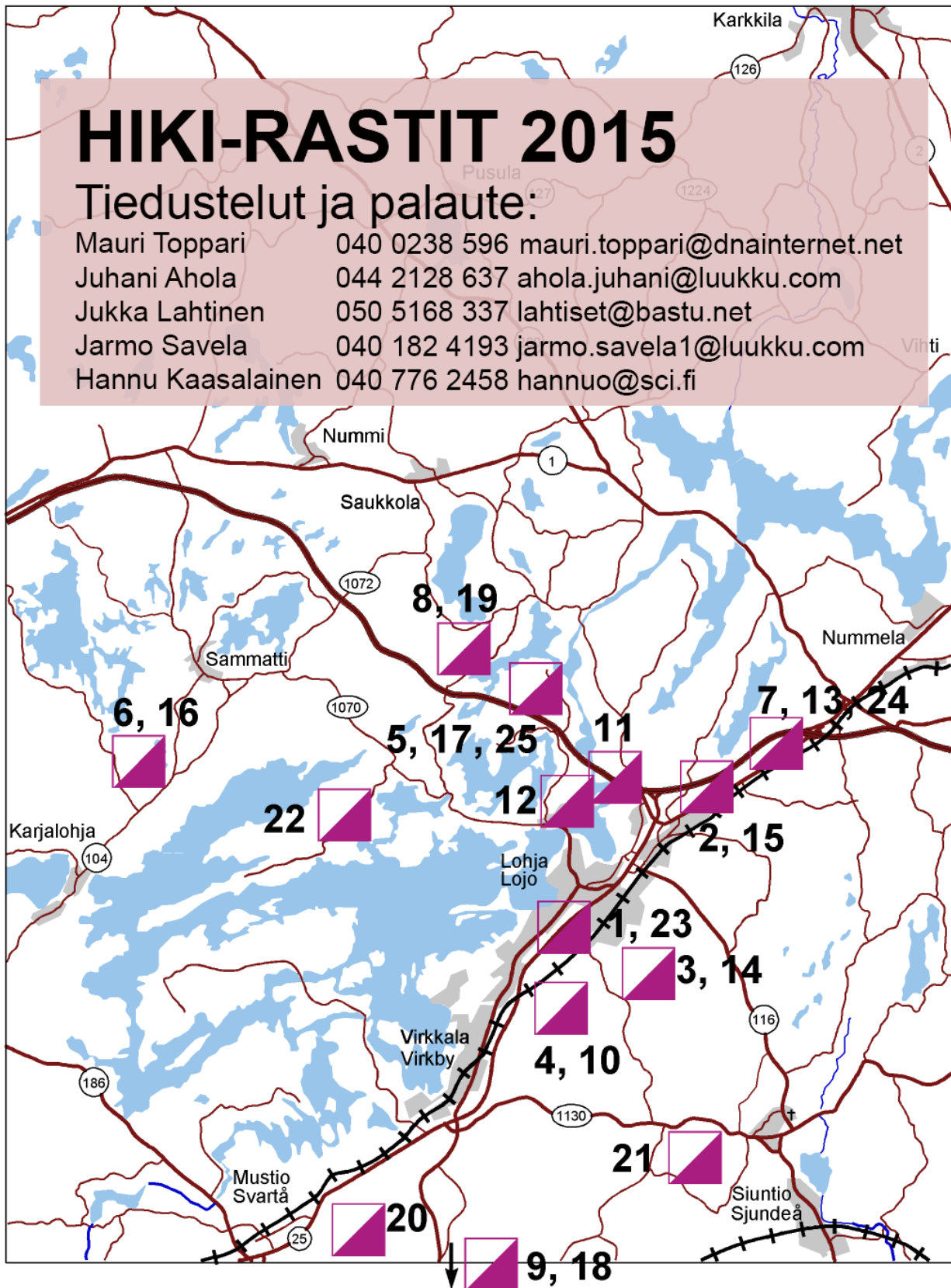


Oravapolkukoulusta saa suunnistusoppia ja -kokemusta, jonka myötä uskaltaa lähteä vaikka kisoihinkin mukaan.

HIKI-RASTIT 2015

Tiedustelut ja palaute:

Mauri Toppari	040 0238 596	mauri.toppari@dnainternet.net
Juhani Ahola	044 2128 637	ahola.juhani@luukku.com
Jukka Lahtinen	050 5168 337	lahtiset@bastu.net
Jarmo Savela	040 182 4193	jarmo.savela1@luukku.com
Hannu Kaasalainen	040 776 2458	hannuo@sci.fi



HiKi-rastikalenteri 2015

1	14.4. Harju	RR Vt 25, Lohjalta Virkkalaan	Kuntojaosto/ Mauri Toppari 0400 238 596
2	21.4. Perttilänharju	RR Tie 1125, välillä Lohjan asema - Muijala	Pertti Kuosmanen 0400 486 557
3	28.4. Talmonmäki	RR Lohja, Puistokatu - Keskilohjantie risteys	Ismo Kauranen 0500 904 173
4	5.5. Gunnarla	RR Lohja, Bäcksintie - Dansbackantien risteys	Hiki miehet/ Ville Luoma 044 047 6070
5	12.5. Kisakallio	RR Lohja, Kisakalliontie 284	Sami Levijoki 050 482 0784
6	19.5. Lohilampi	RR Lohja, Sammatintie	Jarkko Saarinen 044 306 4001
7	26.5. Muijalanharju	RR Lohja, Tie 1125, välillä Lohjan asema - Muijala	Jukka Viskari 0400 537 667
8	2.6. Kivimäki	RR Nummi-Pusula, Saukkolantie - Oittilantien risteys	Hiki nuoret/Eemeli ja Vesa 044 047 6070
9	9.6. Joddböle	RR Inkoo, vt 51 ja 186 risteys	Veijo Kurvinen 050 570 1832
10	16.6. Gunnarla	RR Lohja, Bäcksintie - Dansbackantien risteys	Pentti Kämäräinen 040 777 7418
11	23.6. Laakspohja	RR Lohja, Saukkolantie	Kaisa Halme 040 869 8350
12	30.6. Routio	RR Lohja, Karstuntie	Pekka Luoma 050 336 5658

13 7.7. Muijalanharju	RR Lohja, Tie 1125, välillä Lohjan asema - Muijala	Klaus Vänttinen 050 304 2756
14 14.7. Talmonmäki	RR Lohja, Puistokatu - Keskilohjantie risteys	
15 21.7. Perttilänharju	RR Lohja, tie 1125, välillä Lohjan asema – Muijala	Reijo Leino 0400 343 935
16 28.7. Lohilampi	RR Lohja, Sammatintie	Tuomo Laine 044 029 1186
17 4.8. Kisakallio	RR Lohja, Kisakalliontie 284	Raul Gescheimer 040 574 4587
18 11.8. Bergkulla	RR Inkoo, vt 51 ja 186 risteys	Hiki naiset/Essi Kangasaho 050 306 4660
19 18.8. Kivimäki	RR Nummi-Pusula, Saukkolantie - Oittilantien risteys	Jukka Lahtinen 050 516 8337
20 25.8. Risten	RR Inkoo, Vt 25 - tie 186 risteys (Mustio)	Marko Loukkalahti 040 508 9769
21 1.9. Lappers	RR Siuntio, Lappersintie - Flytintien risteys	Samuli Toivanen 040 513 6620
22 8.9. Outamo	RR Lohja, Karstuntie - Karkalintie risteys	
23 15.9. Harju	RR Vt 25, Lohjalta Virkkalaan päivä + yö	Juhani Ahola 044 212 8637
24 22.9. Muijalanharju	RR Lohja, Tie 1125, välillä Lohjan asema - Muijala päivä + yö	Nurminen Jouni 050 542 1209
25 29.9. Kisakallio	RR Lohja, Kisakalliontie 284 päivä + yö	Raimo Laitinen 040 719 0892

Osallistujan ohjeita:

1. Ajo-ohje HiKi-rasteille löytyy Hiidenkiertäjien kotisivuilta sekä Länsi-Uusimaa-lehden lauantain ja tiistain numeroista. *Tarkista lähtöpaikka! Kalenterin julkaisun jälkeen on saattanut tulla muutoksia.*

2. Iltarastimaksu on 6 €, alle 19-vuotiailta 2 €. Koko perhe voi osallistua 10 €:n perhemaksulla. Kausikortti on 90 €, HiKin jäsenmaksun maksaneille jäsenille 50 €. Kausikortit alle 19-vuotiaille 20 €. Maksua vastaan saat osallistumiskortin ja kartan. EMIT-kortin vuokra on 1 €/kerta paitsi RR:n yhteydessä se on ilmainen. *Osallistuminen rastireitille (RR) on ikään ja kokoon katsomatta täysin ilmaista.*

3. Maksuvälineinä käyvät myös *Liikuntaseteli, Kulttuuriseteli, Tyky-kuntosetelit, Virikeseteli* sekä *Sporttipassi*. Seteleissä täytyy olla sen henkilön allekirjoitus, kenelle seteli on alun perin luovutettu. *Seteleiden käyttäjät voidaan sähköisesti tarkistaa.*

4. Ratavaihtoehdot ovat A = n. 7 km vaikea, B = n. 5 km, C = n. 5 km helpompi, D = n. 2-3 km helppo ja RR = rastireittisuunnistus. RR-suunnistus on aloittelijoille ja lapsille tarkoitettu suunnistusmuoto. Merkityillä kerroilla RR-extra = vaihtelevia suunnistustehtäviä lapsille ja aloittelijoille, ei varsinaista suunnistusrataa (rastireittiä).

5. Osallistumiskorttiin merkitään nimi ja rata kortin molempiin osiin. Lähtöön jätettyyn kantaosaan toivotaan laitettavaksi myös puhelinnumero. *Osallistumiskortin avulla valvotaan, että kaikki tulevat pois metsästä.*

6. Suunnistamaan pääsee klo 17.00-18.30. Maali suljetaan klo 20. Laita osallistumiskorttisi kantaosa lähtöpaikalla sille varattuun paikkaan.

7. Rastit on merkitty maastoon puna-valkoisin rastilipuvin. Tarkista rastin tunnusnumero leimasimesta.

8. Muista vastuusi luonnossa liikkuessasi. **Älä mene kielletyille alueille, viljelyksille eikä luonnollisestikaan yksityisille pihuille.** Me voimme harrastaa tätä lajia vain yhteistyössä maanomistajien kanssa. Varo teiden ylityksiä. **Jokainen osallistuu omalla vastuullaan.**

9. Maaliin tultuasi luovuta osallistumiskorttisi toimitsijalle. **Muista ilmoittautua maalissa,** vaikka olisit keskeyttänyt tai hukannut osallistumiskorttisi. Muutoin seurauksena voi olla turha etsintä.

10. Tulokset julkaistaan Länsi-Uusimaa-lehdessä. Emit-väliajat ja tulokset löytyvät Hiidenkiertäjien kotisivuilta osoitteesta www.hiidenkiertajat.fi.

11. Arvonnat ja palkinnot: Jokaisella iltarastikerralla arvotaan 4 palkintoa. Kaikki, joilla on vähintään kymmenen suoritusta, osallistuvat syksyllä päätöstilaisuudessa palkintojen arvontaan. Kaikki, joilla on suorituksia 23 tai enemmän, saavat ahkeruuspalkinnon.

12. Lisäohjeita ja neuvontaa saat tarvittaessa toimitsijoilta.

Hei, HiKi-rasteilla kävijä!

Suunnistatko vain kuntoilumielessä etkä tarvitse lisenssiä? Haluaisitko kuitenkin kulkea metsässä rasteja etsimässä vakuutettuna suunnistaessa sattuvien tapaturmien varalle? Suomen Suunnistusliitto tarjoaa Pohjolan Vakuutus Oy:n kanssa Kuntosuunnistajan vakuutusta, joka on voimassa SSL:ään kuuluvien seurojen järjestämässä kausiohjelman mukaisissa:

- kuntosuunnistustapahtumissa ja näiden yhteydessä järjestettävissä Firmaliiga- tai vastaavissa kilpailuissa
- seurojen järjestämällä suunnistuskursseilla
- kansallisten ja aluemestaruuskilpailujen yhteydessä järjestettävissä kuntosuunnistussarjoissa (ml. rastiviikot)
- Jukolan ja Venlojen Viestissä
- edellä mainittuihin tilaisuuksiin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla
- alle 80-vuotiailla henkilöillä
- vakuutus kattaa kaikki neljä Suomen Suunnistusliitto ry:n lajia, suunnistus, hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus ja tarkkuussuunnistus.



Varovaisellekin suunnistajalle voi sattua ja tapahtua metsässä ja silloin vakuutus on tarpeen.

Vakuutuksen hinta on 15 € ja se on voimassa ostohetkestä hankintavuoden loppuun. Se ei kuitenkaan ole voimassa muissa kilpailuissa kuin yllä mainituissa eikä harjoituksissa tapahtumien välillä. Vakuutuksen voi ostaa Suomen Suunnistusliiton verkkokaupasta. Kirjoittamalla ”Tilausta ja toimitusta koskevat huomautukset” -kenttään tunnuksen **112** tuet samalla Hiidenkiertäjiä. Vakuutuksen vuonna 2015 lunastaneille henkilöille lähetetään Suunnistaja-lehden näytenumero.

Hiidenkiertäjät järjestää aikuisten suunnistuskoulun

Maastossa liikkumisen taidoista kiinnostuneilla on mainio tilaisuus saada kohennusta suunnistustaitoihinsa *Ramin ja Jarkon Rastikoulussa*, joka järjestetään Hiidenkiertäjien toimesta kevään aikana.

Rastikoulu käynnistyy Ojamon koululla, jossa kokoonnutaan kahtena keskiviikkona 25.3. ja 1.4. Tämän jälkeen toiminta jatkuu käytännön suunnistusharjoituksina tiistaisin HiKi -rasteilla; ensimmäinen tuntuma maastoon saadaan 14.4.

Kuudella ensimmäisellä kokoontumiskerralla osanottajat saavat kädestä pitäen -opastusta. Toukokuun aikana siirrytään omatoimisiin treeneihin iltrarasteilla.

Rastikoulun isähahmoja ovat lajin opetustehtävissä pitkään toiminut Rami Laitinen kaverinaan nuoremman polven edustaja Jarkko Saarinen. Päävetäjien lisäksi aloittelevien tukena on opastajia Hiidenkiertäjien jäsenistötä.

Rastikoulun yksiselitteisenä tavoitteena on kohentaa osallistujien taitoja liikkua maastossa kartan ja kompassin kanssa. Taitojaan voi myöhemmin testata vaikkapa luontokohteisiin suuntautuvassa kunto- ja hyötyliikunnassa.

Ramin ja Jarkon Rastikoulun kuuden harjoituskerran perusopetus ajoittuu jaksolle 25.3 – 5.5. Tämän jälkeen toukokuussa on lisäksi omatoiminen neljän kerran treeni iltrarasteilla. Rastikoulun päätöstilaisuus pidetään 26.5.

Ilmoittautuminen Rastikouluun tulee tehdä 20.3. mennessä ensisijaisesti Hiidenkiertäjien verkkosivuilla olevalla ilmoittautumislomakkeella. Osanottomaksu on 60 euroa, jonka suorittamisesta annetaan ohjeet ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Tiedustelut puhelimitse 040 719 0892 (Rami) tai 044 306 4001 (Jarkko).



Taidolla vai tuurilla? Rastikoulun jälkeen ei tarvitse enää arpoa!

Juhani Ahola johtaa porukat PRISMA-rasteille

Hiidenkiertäjillä on pitkä ja kunniakas historia isojen kisojen järjestäjänä. Vuoden 1981 ensimmäiset Finlux-rastit ovat yhden aikakauden alku. Parin tuhannen suunnistajan kisoissa ratkottiin silloin myös paikoista Sveitsin MM-kisoihin ja maastona olivat Kisakallion korpimetsät. 35 kertaa on järjestetty joko Finlux-rastit tai reilut 10 vuotta sitten nimeksi vaihdetut Prisma-rastit. Väkeä on riittänyt Lohjan lähimetsissä, ja Huippu-liigan televisiointiakin niistä kisoista on tehty useamman kerran. Niin nytkin, kun Prisma-rasteja suunnistetaan helatorstaina 14.5. Lohjalla, Sammatin ja Karjalohjan välimaastoissa Härjänvatsan tuntumassa. Kilpailijoita odotellaan paikalle ainakin 1600–1800 suunnistajaa, joten varsin suuresta lohjalaisesta matkailutapahtumastakin on kyse.

HiKin kisat tunnetaan laadukkaista kartoista, hyvistä maastoista ja jokaiselle sarjalle sopivista radoista. Tänä vuonna tuon paketin onnistumisesta vastaa kilpailunjohtaja Juhani Ahola, joka on muutamassa vuodessa noussut aktiivisesta kuntosuunnistajasta todella aktiiviseksi seuraihmiseksi. HiKi-perheen kohtuullisen uutta tulokasta ei vaativa kisajohtajan haaste pelottanut ja yhteen kovimmista seurahommista mies tarttui innolla.

- Olen huomannut, että Hiidenkiertäjistä löytyy ihan valtavasti osaamista kisaorganisaation eri sektoreille. Uskon, että meillä on taas ihan huippuluokan kisat parin kuukauden kuluttua käsillä. Vastuutehtävissä on jo paljon väkeä, mutta silti kaikkia kynnelle kykeneviä tarvitaan. Kenenkään ei pitäisi sanoa, ettei osaa tehdä mitään. Jokainen pienikin talkootyön panos on tärkeää, joten seurailkaa kotisivujen viestejä ja tarttukaa vain rohkeasti tarjolla oleviin tehtäviin, kehottaa Ahola, joka on näyttänyt hyvää HiKi-esimerkkiä ottaessaan kilpailunjohtajan tehtävät vastaan.

Ratamestariryhmä on tehnyt kovan työpanoksen ratojen suunnittelussa. Maaston lupa-asiat ja sponsoriasiat ovat tehtäviä, jotka vaativat myös paljon ennakkotekemistä. Viimeisillä viikoilla tarvitaan käytännön talkootyötä kisapaikan ja rastipukkien rakentamisessa.

- Jos niihin ei mukaan ehdi, niin toivottavasti aikaa löytyy ihan viimeisille päiville ja itse kisapäivän rypistyksiin. On ollut todella hauska päästä tutustumaan tällaisen huippukisan kokonaisvaltaiseen järjestämiseen. Harva ulkopuolinen varmaan ymmärtääkään, miten monia asioita pitää laittaa järjestykseen, ennen kuin ensimmäinenkään suunnistaja ampanse helatorstaina lohjalaismetsiin, pohtii kisapäällikkö Juhani Ahola, joka toivoo hikiäisten innostuvan pienemmistäkin talkoohommista.

- Ulkopuolisia tukijoitakin näissä hommissa tarvitaan, ja jokaisen suunnistajan hyvät kontaktit ovat avuksi niin näissä kisajärjestelyissä kuin muissakin seuratyön hommissa. Talkoohenki tuntuu olevan HiKissä kunniassa, ja se on hieno asia. Lohjan seudun maanomistajilta löytyy myös hienoa tukea meidän lajillemme. Mukava päästä juoksuttamaan suunnistajia maastossa, jossa 1980-luvulla järjestettiin jo kertaalleen Finlux-rastit. Pidetään HiKi pinnassa ja hyvät Prisma-rastit helatorstaina, innostaa Aholan Juhani.

Pekka Luoma

OP ja Anu Oseaniaa valloittamassa

Kesäsuunnistuksen maailmancup alkoi tänä vuonna poikkeuksellisesti jo tammikuussa, keskellä pohjoista talvea. Syynä aikaiseen avaukseen oli se, että osakilpailut järjestettiin Oseanian mestaruuskilpailujen yhteydessä Australian eteläpuolella sijaitsevalla Tasmanian saarella, jossa suunnistuskelit ovat vuodenvaihteessa parhaimmillaan. Keskelle peruskuntokautta osuneen ajankohdan sekä pitkien ja kalliiden lentomatkojen takia SSL päätti olla tukematta lainkaan suomalaisten osallistumista avauskierrokselle, mutta antoi kuitenkin maailmanrankilla sadan parhaan joukossa olleille suomalaisille luvan lähteä omin kustannuksin reissuun. Syksyn mittaan lupaavaan kuntoon päässyt OP tarttuikin tilaisuuteen, osti lennot uudeksivuodeksi Sydneyyn ja värväsi henkilökohtaiseen huoltotiimiinsä sopivasti joulukuussa jalkaterapeutiksi valmistuneen Anun.



Munakkaita maisemia Craddle Mountainin huipulta.

Neljän viikon reissu maapallon toiselle puolelle voi tuskin sujuakaan ilman kommelluksia, mutta tällä kertaa herra Murphy löi kasvoille heti kättelyssä. Sydneyn suosituksen uudenvuoden takia majoituksen etsiminen oli tuottanut tuskaa jo lokakuussa, mutta olimme kuitenkin onnistuneet varaamaan itsellemme kohtuuhintaisen leposijan 20 km:n päästä keskustasta. 30 h lentomatkan, pienen junahaasteen ja muutaman kilometrin rinkkojen raahaamisen jälkeen olisi ollut sopiva hetki nukahtaa ja samalla viimeistellä 9 h aikaerosiirtymä, mutta mökkikylän respahan ei ollut tietenkään ollut auki enää moneen tuntiin. Mikään respan ovesa olleista puhelinnumeroista ei vastannut, mutta saimme silti hankittua 80 e puhelinelaskun valittamalla nettivaraussivuston asiakaspalveluun. Parin tunnin tuumailun jälkeen keksimme lopulta murtautua viereiseen bisnestilaan, jossa yritimme saada unen päästä kiinni Audin sponsoroimilla nahkasohvilla. Päät olivat kuitenkin aikaerosta ja muusta stressaamisesta niin sekaisin, että uni tuli vasta aamulla, kun olimme päässeet omaan lukolliseen huoneeseen. Uudenvuodenaatto menikin sitten hirsyä vedellessä, kunnes oli aika sulloutua 1,6 miljoonan ihmisen sekaan ihmettelemään maailmankuulua SydNYE-ilotulitusta. Negatiivisesta asenteesta ja epätoivosta huolimatta ihme tapahtui, ja HiKi-takki pääsi pullistelemaan itse pelipaikalle aivan Harbour Bridgen juurelle. Tähtisadetta ihastellessa

heräsi jo pieni toivon kipinä, että vuosi 2014 olisi vienyt herra Murphynkin mennessään, mutta tempaukset jatkuivat jo samana yönä, kun ukko päätti keskeyttää syvän unen vaiheen avaamalla television pauhaamaan täysillä klo 5:00.

Haasteita ja stressiä riitti myös uudenvuodenpäiväksi, sillä sprintin karsinta juostaisiin Launcestonissa jo seuraavan päivän iltana. OP:n elimistö taisi käydä ylikierroksilla vielä kisassakin, sillä koordinaatio petti sprintille epätyypillisessä viidakossa ja tuloksena oli puujalka. Jalkaterapeutti Anu pääsi siis saman tien hommiin. Finaalin alkuverryttelyssä näytti siltä, että kovin montaa juoksuaskelta ei jalalla otettaisi, mutta niin vain parin varovaisemman välin jälkeen kipu alkoi unohtua, ja rata taisteltiin läpi neljän maailmancup-pisteen arvoisesti. Haastavalla radalla hyväkin sijoitus olisi ollut loppujen lopuksi mahdollinen, mutta Måren tavoin OP:kin löysi itsensä kolmesti väärältä puolelta aitaa.

Sprintin jälkeen jäi sopivasti aikaa nopealle Tasmanian ympäriajolle ennen seuraavia osakilpailuja. Road trippiin mahtui muun muassa pittoreskin diabaasivuoren Cradle Mountainin valloitus puujalalla, yö kuparinruskeassa kaivoskaupungissa Queenstownissa, vierailu Australian hämmäntävimmässä museossa, vuonna 2011 Hobartiin valmistuneessa MONA:ssa sekä pulahdus Eteläiseen jäämereen seitsemän mailin rannalla.

Välipäivien päätteeksi Anukin pääsi ottamaan suunnistustuntumaa avoimella laidunmaalla järjestetyssä, mutta yllättävän vaativassa yleisökilpailussa. Huoltajan vastuut painoivat kuitenkin sen verran reisissä, huomio taisi välillä kiinnittyä suunnistuksen sijaan Great Oyster Bayn yli Freycinetin niemimaalle avautuneisiin maisemiin, joissa suunnistettaisiin seuraavana päivänä maailmancupin keskimatka.



Huoltajakin pääsi suunnistamaan Swansean yleisökisassa.

OP:n puujalka oli välipäivien aikana ehtinyt toipua siihen kuntoon, että se ei keskimatkalla enää näkyvästi haitannut juoksua. Vaativassa, peitteisessä, mutta yllättävän hyvähajaisessa mäkimäastossa ehjähkö alku oikeuttikin varvauksessa sijalle 18, mutta loppulenkkin aluksi HiKi-mies suunnisti vahingossa uudestaan alkulenkkin ykkösrastille, minkä johdosta seuraavalla välillä kaikki ei enää täsmännyt. 6 min sahaamisen jälkeen OP tajusi lopulta palata tarkistamaan koodin uudelleen, mutta MC-pisteet olivat siinä vaiheessa jo karanneet ulottumattomiin. Keskimatkan paras hikiläinen oli Kerstin 29. sijallaan.



Pitkän matkan kisa suunnistettiin hieman pohjoisempaan itärannikolle, keskimatkaa suurpiirteisemmässä mäkimäastossa, jota pilkkoivat lähes läpipääsemättömät suotkot. Pitkästä matkasta muodostui suomalaisittain menestyksekkäin osakilpailu, ja OP:kin sai viimein kaipaamansa top20-sijoituksen. Hampaankoloon jäi toki tästäkin kisasta, sillä 3. rastilta maaliin hikiläistä nopeammin selviytyi vain kisan kärkikahdeksikko. Kohtalokkaimmaksi koitui tällä kertaa pitkä 2-3-väli, jolla OP juuttui alkupään lähtijänä kolmeen pusikkonotkoon, ja oli rastilla jo lähes 10 min kisan voittajaa Matthias Kyburzia jäljessä. Kolmen osakilpailun yhteenvedona voitaneen todeta, että ainakin itsetuntemus on kohdallaan, sillä seuran urheilijaprofiilissa OP oli kirjannut heikkouksikseen vammat, ristiradat ja pitkät välit.

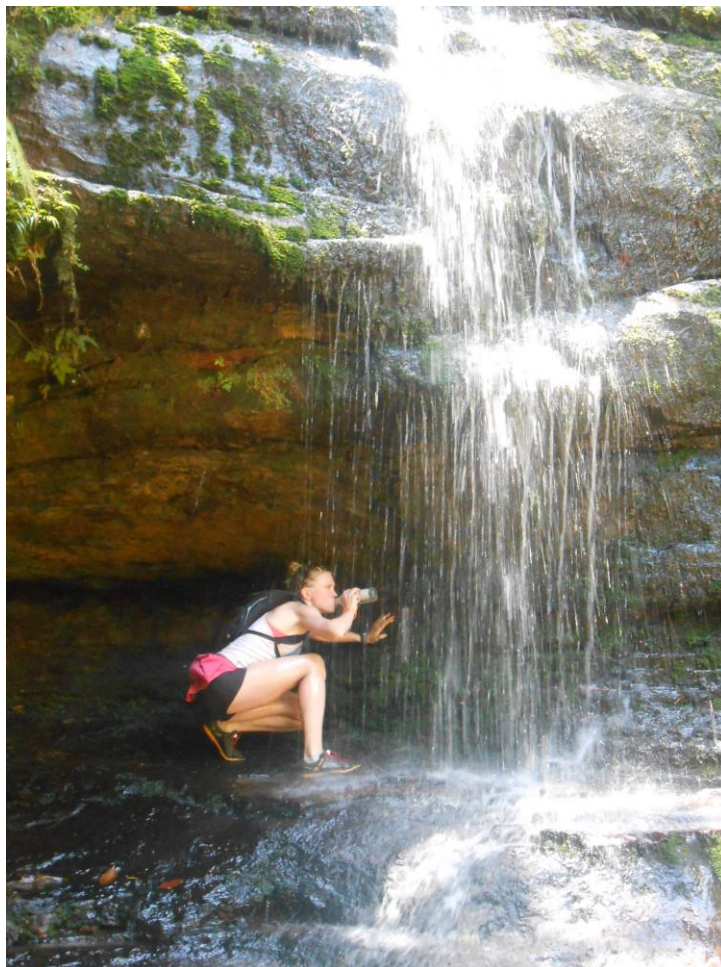
Kisojen jälkeen ei tarvinnut säästellä enää kenenkään voimia, joten heti pitkän matkan maaliintulon jälkeen alkoi parin viikon tehomatkailujakso. Tasmanian jälkeen vuorossa oli Melbourne, jossa sprintattiin yliopistokampuksella, juostiin formularadalla, bongattiin minipingviinejä ja suoritettiin 700 km:n päiväretki The Great Ocean Roadia pitkin.

OP yrittää väsyä pitkänmatkan loppusuoralla.

Kun kerran tänne asti oli matkustettu, päätimme tutustua samalla vaivalla myös Uuden-Seelannin Pohjoissaareen, vaikka tämä oli erään hikiläislähteen mukaan suuri virhe. Eteläsaari on kuulemma komeampi. Niin tai näin, mutta jotain oli jätettävä seuraavallekin kerralle. Ainakin ensikertalaisille Pohjoissaarikin tarjosi huikeasti nähtävää ja kiivettävää. Viikossa ehti juuri ja juuri ajella pohjoisesta Aucklandista olennaisten kohteiden kautta saaren eteläpäähän Wellingtoniin. Matkan varrelle mahtui muun muassa eteläisen pallonpuoliskon korkein rakennus, The Kooksin keikka, Rotoruan kiehuvat mutalammikot, lumihuippuisen tulivuoren Mt. Ruapehun sekä pari sataa metriä matalampien Mt. Tongariron ja Mt. Ngauruhoe alias Tuomiovuoren hapokkaat huiputukset sekä liuta muita hobbittileffojen kuvauspaikkoja. Muutama suunnistusratakin ehdittiin kipaista Aucklandin ja Wellingtonin sprinttikartoilla.



Anu testailee jäätikön kestävyyttä Mt. Ruapehun kraaterin reunalla.



Jano yllätti Anun keskellä Blue Mountainsin viidakkoa.

Wellingtonista lensimme vielä pariksi päiväksi Sydneyyn ennen lentoa kotiin. Tehomatkailu jatkui Tarongan eläintarhassa, jossa porkkanan-himoiset kirahvit olivat saaneet kaupungin parhaan maisemapaikan, ja viimeiset voimanrippeet kulutettiin Blue Mountainsin rotkojen reunoilla kiipeillen.



Mitä mulkkaat?

Tiivis reissu puristi suunnistusturisteista kaiken irti, ja opetuksena seuraaville reissuille jäikin kantapään kautta opittu havainto, että kävely on jaloille huomattavasti juoksua kuluttavampaa. Malaysian Airlinesin penkit olivat tässä vaiheessa ihan mieluisa paikka viettää seuraavat 30 h, ja jos rinkat eivät olisi jääneet sopivasti viimeisessä vaihdossa Lontooseen, tuskin olisimme kotiovelle asti jaksaneet raahautua.

OP Koistinen ja Anu Uhotoinen

Ilmoittautuminen kilpailuihin

Hiidenkiertäjien kilpailuihin ilmoittautuminen hoidetaan IRMA-järjestelmän kautta. Tässä hieman yleisiä ohjeita IRMAN käyttöön sekä alla johtokunnan päättämät vuoden 2015 ilmoittautumissäännöt. Jäljempänä ovat myös ohjeet Jukolan, Venlojen ja muihin viesteihin ilmoittautumiseen.

IRMA on SSL:n kilpailujen ja suunnistajien tietojärjestelmä, jonka kautta hoidetaan esimerkiksi lisenssiasiat ja kilpailuihin ilmoittautumiset.

- Lisenssimaksukaavake ei tule enää postissa vaan lunastetaan itse IRMAN kautta.
- Kilpailuihin ei ilmoittauduta seuran kautta vaan jokainen ilmoittautuu itse IRMAN kautta.
- Seura ei enää maksa järjestäjille osanottomaksuja konttänä vaan jokainen maksaa itse ilmoittautumisensa IRMAN kautta. Kilpailuilmittautuminen on voimassa vasta, kun ilmoittautumismaksu on suoritettu.

Mikäli et ole vielä käynyt tutustumassa IRMAan, niin kannattaa käydä ennen kilpailukauden alkua tekemässä se. IRMAssa voi

1. kirjautumalla käyttäjäksi tarkastaa ja tarvittaessa täydentää omia tietojaan.
2. lunastaa lisenssin.
3. ilmoittautua kilpailuihin.

Alkuun pääsee osoitteessa

<https://irma.suunnistusliitto.fi/irma/public/competitioncalendar/view>

Ohjeita löytyy osoitteesta <http://www.suunnistusliitto.fi/irma/irma-ohjeet-suunnistaja/>

Suurimmalla osalla suunnistajista, jotka ovat edes joskus kilpailleet, on jo olemassa tiedot IRMAssa, joten älä valitse rekisteröitymistä vaan klikkaa kirjautuminen-palkkia.

Lisenssiä lunastettaessa ja kilpailuihin ilmoittauduttaessa tarvitaan verkkopankkitunnukset, sillä sivu siirtyy automaattisesti verkkopankkimaksamiseen. Paras siis varata pankkitunnukset heti käden ulottuville. HUOM. Maksut kannattaa maksaa pankkitililtä, jolloin yhden maksun maksamisesta tulee omasta pankista riippuen kustannuksia 0,54 - 0,69 €. Jos maksaa luottokorttimaksuna (Visa, Visa Electron, Master Card), niin maksuyhtiö veloittaa jokaisesta maksusta 8 €. Tämä koskee myös kisailmoittautumisia.

Kilpailuihin voi ilmoittaa myös kaverinsa tai perheenjäsenensä, mutta kaikkien maksu on hoidettava yhtäaikaaisesti samalla kertaa.

Alle on listattu, miten Hiidenkiertäjät tukee jäsenmaksun maksaneiden jäsentensä osallistumismaksuja suunnistuskilpailuihin vuonna 2015:

- Seura maksaa H/D18-sarjalaisten ja sitä nuorempien vakuutukselliset lisenssit.
- Seura maksaa H/D20-sarjalaisten ja sitä nuorempien kilpailumaksut (rastiviikot jokainen maksaa itse).
- Seura maksaa kaikkien jäsentensä aluemestaruuskilpailujen osallistumismaksut.
- Seura maksaa SM-viestien osallistumismaksut.
- Henkilökohtaisiin SM-kilpailuihin itse osallistumisensa maksaneilla on oikeus laskuttaa seuralta ko. kilpailuun maksamansa osallistumismaksu takaisin, jos ko. urheilija sijoittuu kilpailussa sijoille 1-6.
- Seura maksaa kaikille jäsenilleen osallistumisen yhteen kansalliseen kilpailuun suunnistuskaudella 2015. Kilpailun saa valita kolmesta vaihtoehdosta: **Ankkurirastit 18.4., Silja-Rastit ja Jukolaprologi 19.4. tai FinnSpring 25.4.** Ilmoittautumiset kilpailuihin tehdään Suomen Suunnistusliiton IRMA-järjestelmän kautta.
- Seuran jäsenille maksuton osanotto Jukolan ja Venlojen viesteihin sekä Halikko-viestiin.
- Seura tukee valmennusryhmiin kuuluvien urheilijoiden osallistumista valmennusjaoston laatiman kilpailukalenterin ja ryhmä- sekä urheilijasopimusten mukaisesti. Kilpailukalenteri on nähtävissä mm. kirjautumalla HiKin jäsensivuille.
- Seura ei maksa kenenkään jälki-ilmoittautumisia. Jokainen hoitaa maksun itse jälki-ilmoittautumisen yhteydessä. Ole siis ajoissa ilmoittautumisesi kanssa!

Ilmoittautuminen Jukolan ja Venlojen viestiin 2015

- Hiidenkiertäjät on ilmoittanut kilpailuun tähän mennessä 8 joukkuetta kumpaankin sarjaan. Mahdolliset lisäjoukkueet on ilmoitettava järjestäjille toukokuun alkupuolella. Jukola- ja Venla-joukkueet kootaan seuran sisäisen ilmoittautumisen jälkeen.
- Hiidenkiertäjät maksaa seuransa jäsenten osallistumismaksun seuran joukkueissa Jukolan ja Venlojen viestiin.

Ilmoittautumisohjeet:

- Lisenssinumeron omistavat seuran jäsenet:
 - Ilmoita halukkuutesi juosta ko. kilpailussa lisäämällä nimesi **IRMA-järjestelmän** viestihalukkuus-kohtaan **3.5.2015** mennessä.
 - Jos sinulla on jo valmis joukkue seuran jäsenistä, voit lisätä tiedon kokoonpanosta IRMA:n lisätietokenttään.
- Lisenssittömät seuran jäsenet (ilman lisenssinumeroa ei voi ilmoittautua IRMAan):
 - Ilmoita halukkuudestasi lähteä mukaan ko. kilpailuun tai jo kokoamastanne valmiista joukkueesta Hiidenkiertäjien kotisivuilla:
<http://www.hiidenkiertajat.fi/hiidenkiertajat/ilmoittautuminen-kilpailuihin/jukolan-ja-venlojen-viesti/lisenssittomien-ilmoittautuminen/>

Ilmoittautuminen muihin viesteihin 2015

- Viesti-ilmoittautumiset tehdään IRMAan.
- Hiidenkiertäjät maksaa kaudella 2015 kaikille jäsenilleen osallistumisen AM-, SM-, Jukolan, Venlojen ja Halikko-viestiin.
 - Lisäksi osallistutaan nuorten suunnistusviesteihin, esim. Nuorten Jukola.
 - Muiden viestien osalta käytetään ryhmien vastaavien, valmennusjaoston ja johtokunnan harkintaa.
- Seuralla ei ole erillistä viesti-ilmoittajaa, vaan joukkueet valitaan, kootaan ja ilmoitetaan viesteihin eri ryhmien vastaavien toimesta.
 - Vastaavien tiedot löytyvät mm. Hiidenkiertäjien kotisivuilta valmennusjaoston yhteystiedoista.
- Suunnistajat ilmoittavat halukkuutensa juosta viesteissä Suunnistusliiton IRMA-järjestelmän kautta viimeistään **kolme (3)!** päivää ennen viestin varsinaisen ilmoittautumisaajan päättymistä, ellei muuta ilmoittautumisaikaa ole erikseen mainittu.
- Viestivalitsijat ilmoittavat joukkueet IRMAN ilmoittautumisten sekä saamiensa muiden mahdollisten osallistumistietojen perusteella.
- 10mila- ja 25manna-viestejä sekä mahdollisia muita ulkomaanviestejä varten luodaan IRMAan erilliset tapahtumat, joihin ilmoittaudutaan tiettyyn takarajaan mennessä.
- Viesti-ilmoittautuminen on aina sitova. Valitsijaa on informoitava välittömästi, jos urheilija joutuu vetäytymään kilpailusta ilmoittautumisaajan loppuvaiheessa.
- Lisenssittömien seuran jäsenten ilmoittautuminen Jukolan, Venlojen ja Halikko-viestiin on mahdollista. Katso Jukolan ja Venlojen viestin ilmoittautumisen erillisohje.





Sopivalla sykkeellä.



— Custom sportswear —



MUISTATHAN YHTEISTYÖKUMPPANIMME PALVELUITA HAKIESSASI