



HIIDENKIERTO

Hiidenkiertäjät ry

Prisma-rastien kilpailulehti

Prisma-rastit ja Huippuliiga helatorstaina Lohjalla

Hiidenkiertäjät on järjestänyt vuodesta 1981 alkaen vuosittain kansalliset Finlux-rastit, jotka vuonna 2003 muuttuivat Prisma-rasteiksi. Vuosien saatossa näistä kisoista on muodostunut suomalaisen suunnistuksen al-

ukevään tavaramerkki, joissa mukana on keskimäärin 1500 suunnistajaa. Parhaimmillaan kisoissa on mukana jopa yli 2000 suunnistajaa. Viime vuosina Prisma-rastien yhteydessä on usein suunnis-

tettu myös Suomen Suunnistusliiton Huippuliigan osakilpailu, niin nytkin. Helatorstain Huippuliigan rasteilla Suomen parhaat miehet ja naiset kilpailivat keskimatkan radoilla, antaen jo näyttöjään loppukesän

Vuokatin MM-kisoja varten. Hikin Prisma-rastien Huippuliigan kilpailu on nelisarjaisen liigan kolmas osakilpailu. Se on myös kansainvälinen World Ranking-kisa.

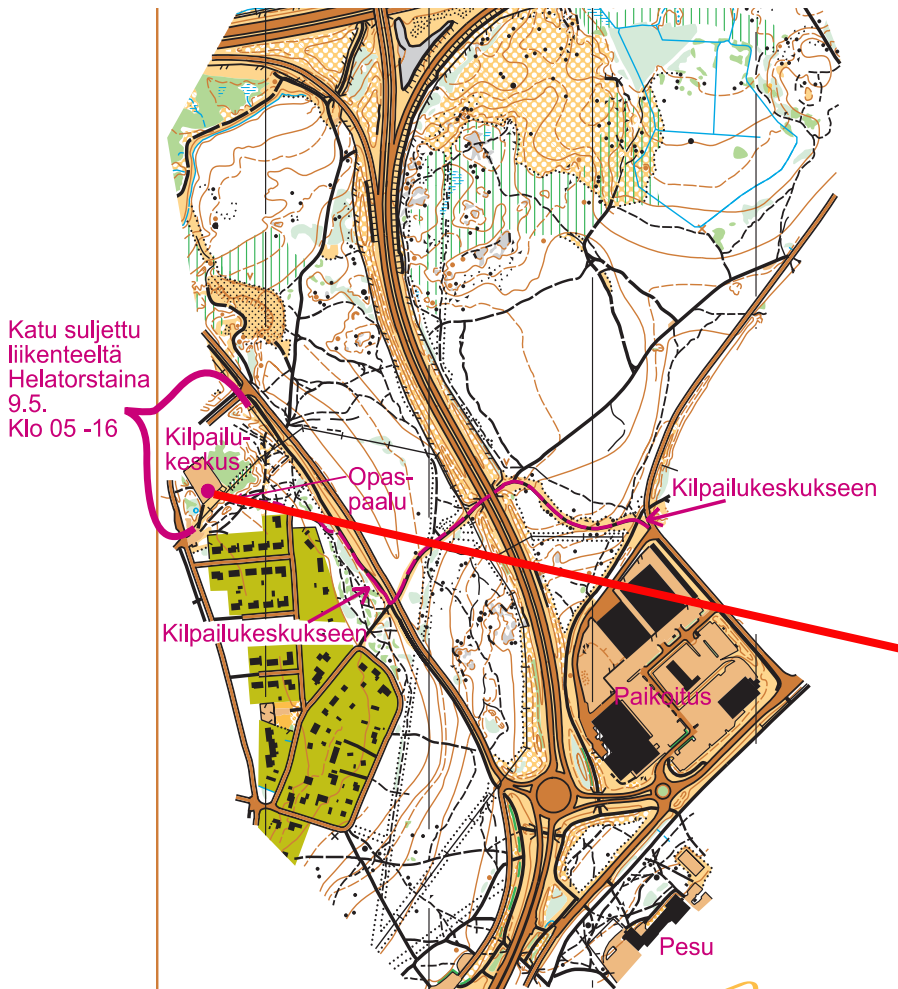
Huippuliigassa on mukana myös Ylen TV 2 ja Lohjan kilpailusta tv-lähetys tulee ulos helatorstaina klo 15.

Kilpailu alkaa pääsarjojen osalta klo 10 Lempolan pallokentältä. Maastoon ampuisevat ensin naiset kello 10. Miesten ja naisten voittajat selvittävät ratamestar Petri Forsman suunnittelemat radat reilussa puolessa tunnissa. Kansallisissa sarjoissa nuorimmat kilpailijat

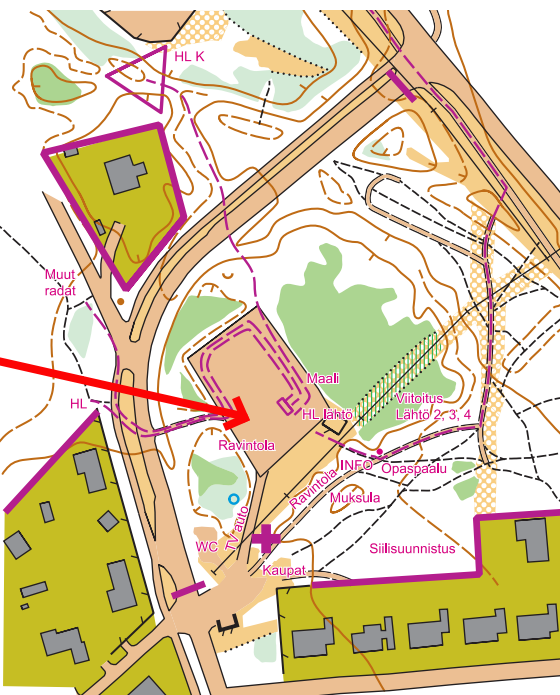
ovat alle 10-vuotiaita ja iäkäämmät rastien hakijat ovat yli 80-vuotiaita. Enää helatorstain kisaan ei ehdi ilmoittautua, mutta paikan päällä on 3 ja 6 kilometrin pituiset kuntorastit, joihin voi ilmoittautua paikan päällä klo 10-12. Kuntorasteilla osallistumismaksu on 8 euroa. Helatorstain Prisma-rasteja voi seurata Lempolan pallokentällä. Kilpailussa autojen pysäköinti on Lempolan liikekeskuksen pihalla. Pysäköintimaksu on kaksi euroa. Lempolantie on suljettu liikenteeltä Harvakkalantien ja Saukkolantien välisellä alueella. Muutenkin järjestäjät toivovat turhan

liikennöinnin välttämistä kisa-alueen lähistöllä. Järjestäjät toivovat myös mm. koirien ulkoiluttajilta ymmärrystä kisasjärjestelyihin. Perinteinen koiranulkoilutuslenkki kannattaa siirtää johonkin toiseen maastoon, jos se normaalisti on Lempolan pallokentän tai liikekeskuksen lähimaastoissa. Kisaa kannattaa lähteä seuraamaan ja paikalle voi tulla vaikkapa pyöräillen.

Kisapaikalla on mahdollisuus ostaa kahvia pientä syötävää sekä tietysti grillimakkaraa. yli 1700 suunnistajan kisajärjestelyt ovat ohi helatorstaina klo 16 mennessä.



Katu suljettu liikenteeltä Helatorstaina 9.5. Klo 05 -16



Nauti suunnistuskisan jännityksestä paikan päällä

- Parasta Prisma-rastien kilpailukeskukseen on saapua pyörällä. Mikäli tulet autolla, kilpailun pysäköinti on Lempolan liikekeskuksessa.
- Kärsivällisyys on tarpeen. Paikalla on kilpailijat, järjestäjät ja yleisö yhteen laskettuina jopa yli 3 000 ihmistä. Jonoja syntyy varmasti.
- Oma istuin kannattaa ottaa mukaan.
- Käytä kenttäolosuhteisiin rakennettuja palveluja. Kisakeskuksen keskellä oleva opaspaalu ohjaa oikeisiin paikkoihin.
- Paikalla on myös urheilukauppoja, joista saa hankittua suunnistusvarusteita.
- Prisma-rasteilla on myös kaikille avoin, 8 euron hintainen kuntosuunnistus, johon voi osallistua ennakoon ilmoittautumatta.
- Paikalla ovat Suomen huippusuunnistajat. Kilpailua voi seurata kenttäkuulutusta kuuntelemalla. Lähtöluet-telot löytyvät ilmoitustaululta. Samalla taululla julkaistaan tulokset kilpailun jälkeen.



Suunnistuksen Huippuliiga kuninkaankartanon mailla

Tämän suunnistuskauden kolmas Huippuliigan osakilpailu käydään Hiidenkiertäjien Prisma-rastien yhteydessä Lohjan Laakspohjan metsissä. Kilpailukeskus sijaitsee Lempolan pallokentällä, pysäköinnit Lempolan liikekeskuksen pysäköintialueella ja itse suunnistukset kisataan pääasiassa Laakspohjan kartanon metsissä. Käytännössä koko kilpailutoiminta pyörii jo 1500-luvulla Kustaa Vaasan perustaneen kuninkaankartanon vanhoilla maa-alueilla. Vuosien saatossa kartanoalue on supistunut, ja niinpä viimeiset kisarastit suunnistetaan aivan Lempolan

asuntoalueen läheisyydessä. Laakspohjan kartanon maat sopivat mainiosti suunnistuskisan näyttämöksi. Hiidenkiertäjien Finlux- ja Prisma-rasteja on ennekin järjestetty kartanon mailla Ventelässä. Suunnistus ja luonnossa liikkuminen sopivat hyvin kartanon nykyaikaan. Laakspohjan kartanon vanhalta isännällä, Adalbert van der Palsilla, oli keskeinen asema Hiidenkiertäjien alkuvuosien suunnistusinnostuksen kasvatamisessa yli 40 vuotta sitten. Tilalla on tällä hetkellä 87 uuhentä ja 170 vasta syntyneiden karitsojen luomulammaskartas. Tilalla on myös loistavat mahdollisuudet ratsastuksen harrastamiseen. Kartanolla on tallipaikat yli 40 hevoselle. Ympärivuotinen ratsastus on mahdollista kartanon isossa maneesissa ja Huippuliigan kisamaastossa löytyy monia ratsukoiden synnyttämiä polkuja. Kartanon alueella on nähtävissä usein kauriita ja peuroja sulassa sovussa pelolla laiduntavien tilan jyhkeiden ylämaan karjan nautojen kanssa, jotka hoitavat vielä enemmänkin maisemanhoitotyötä. Nykyaikaisen maatilan arjesta vastaa nykyään, sukupolven-

vaihdoksen jälkeen, **Nina van der Pals** yhdessä puolisonsa **Michael Hornborgin** kanssa. Tila työllistää tänä päivänä kymmenkunta henkilöä kokopäivätoimisesti. Luomulampaiden ja pienten karitsojen kanssa talon emännän päivät kuluvat juuri kisojen alla kiireisesti. Kisan suojelijoiksi lupautunut talon isäntäväki tulee innolla seuraamaan kisan kulkua. "Omat suunnistuskokemukseni ajoittuvat kouluvuosille, jolloin kyllä suunnistettiin ihan reippaasti. Kartanon puolesta toivotan kaikki suunnistajat tervetulleiksi vanhan kuninkaankartanon maisemiin. Nauttikaa maastoista ja alueen luonnosta. Olemme vain muutaman kilometrin päässä Lohjan keskustasta ja moottoritien äänikin kuuluu osalle kilpailun rasteista, mutta silti pääsette kokemaan ainutlaatuisia luontoelämyksiä. Huippuliigan ja Prisma-rastien suunnistajat, tervetuloa Laakspohjan maisemiin ja reipasta kilpailumieltä kaiken ikäisille suunnistajille", toivotti lammastarhaan kiiruh-tanut Laakspohjan kartanon emäntä Nina van der Pals.

Prisma-rastien kilpailumaasto hämmöittää Michael Hornborgin ja Nina van der Palsin selän takana. Laakspohjan kartanon isäntäpari toivottaa suunnistajat tervetulleiksi Laakspohjan metsiin.

Hiidenkiertäjät suunnistavat seuran värejä maineeseen laajalla rintamalla

Hiidenkiertäjät pyrkii tällä kilpailukaudella palautta-
maan vuoden 1980 Venlojen ja 1987 Jukolan viestin
voittajan värit maailman suunnistushuipulle ja jat-
kaa samalla Deltan viime vuosikymmeninä tutuksi
tuomaa länsiuismaalaista huippusuunnistustoimin-
taa.

Tavoitteena seuran huippu-
suunnistajilla on menestys sekä
henkilökohtaisissa että viesti-
kilpailuissa.
Viesteissä päätavoitteet on
asetettu Jukolan ja Venlojen
viestiin, 10milaan, SM-viestiin
sekä syksyn seura-viesteihin
25Manna- ja Halikko-viestiin.
Lisäksi juniorit tavoittelevat
menestystä Nuorten Jukolassa
ja U10milassa
Henkilökohtaisissa kilpailui-
sa Hiidenkiertäjien edustajilla
on mahdollisuus taistella ar-
vokisamitaleista sekä Vuoka-
tin MM-kisoissa että Nuorten

MM-kisoissa Tsekissä. Lisäksi
suunnistajat tavoittelevat koti-
maassa SM-mitaleja ja menes-
tystä mm. Huippuliigassa.
Seuran terävin kärki sekä mie-
hissä, naisissa että nuorissa on
jaettu kahteen valmennusryh-
män: Huippuryhmään sekä
Hiki pintaan -ryhmään.
Ryhmien urheilijat on esitelty
tällä aukeamalla. Etenkin Län-
si-Uudsimaa -lehden urheilusi-
vuja lukemalla voi seurata Hii-
denkiertäjien menestystä kesän
kilpailuissa sekä löytää lehdestä
kuva niistäkin urheilijoista, jot-
ka nyt on esitelty kuvatta.

Kysymykset:

1. Nimi?
2. Ikä?
3. Asuinpaikka?
4. Mitä teet (työ/opiskelu)?
5. Roolisi seurassa?
6. Tähänastisen urheilu-urasi kovin saavutus? Entä siviilielämässä?
7. Miksi onnistuit tässä saavutuksessa/mikä siitä te-
kee kovimman saavutuksesi?
8. Millä metodeilla ”lyöt läpi” kaudella 2013?
9. Vahvuutesi suunnistajana?
10. Heikkoutesi suunnistajana?
11. Lempiharjoitus?
12. Lempimaasto/maastotyyppi?

HUIPPURYHMÄ



Olli-Pekka Koistinen

1. Olli-Pekka Koistinen
2. 27
3. Otaniemi
4. BioDI, innostua milloin mis-
täkin
5. Telakkamies, rohkaisevan
kannustamisen erikoismies
6. MM-sprintin 16. sija
7. Huolellinen valmistautumi-
nen kohti yhtä tavoitetta.
8. Meditaatiolla
9. Tarkkuus, nopeus, hahmo-
tuskkyky
10. Vammaherkkyys, keskitty-
misen herpaantuminen pitkällä
väleillä
11. 3h juoksulenkki iPodin
kanssa hyvässä säässä ja hyvissä
maisemissa
12. Helppokulkuinen mutta
teknisesti vaativa maasto



Matti Kivelä

1. Matti Kivelä
2. 28
3. Rovaniemi
4. Maanmittausinsinööri
5. Perusduunari
6. SM-mitalit junnusarjoissa ja
8. sija yleisen sarjan SM-kisois-
ta. Viestipuolella Jukolan 3. sija.
2011.
7. Onnistumisia tulee kun
suoritus on sekä fyysisesti että
taidollisesti tasapainossa ja voi
harjoitella/kilpailla terveenä.
Muutamalla viime kaudella
näin ei ole ollut.
8. Pysymällä ehjänä.
9. Kestävyys
10. Yösuunnistus
11. Intervallit juosten tai pitkä
hiihtotreeni.
12. Hyväkulkuiset ja mäki-
set maastot.

1. Leonid Novikov
2. 29
3. Belgorod, Venäjä
4. Sotilas, ammattilaissuunnis-
taja

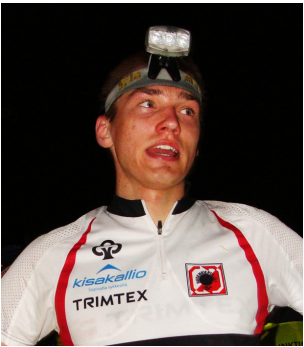
1. Tuomo Laine
2. 26v.
3. Sammatti
4. Rakennusteknikko
5. Rivimies
6. Halikko-viestin voitto 2010
7. Olin kunnossa enkä tehny
virheitä. Voitto.
- 8.Vasta ensi vuonna. Tämä
kausi menee loukkaantumisista
toipuen.
9. Taito
10. Fyysiikassa ois parannetta-
vaa aika paljon
11. Yötreeni yhteislähdöllä
12. Varsinaissuomalaiset avo-
kalliomaastot on aika priimaa



Laura Leijola

1. Laura Leijola
2. 24
- 3.
4. Opiskelija

1. Lauri Sild
2. 22.
3. Metsä.
4. Opiskelen, palvelen kotimaa-
ta.
5. Valmentaja.
6. MM 16. keskimatkalla.
7. Ryhdistäydyin oikealla het-
kellä.
8. Petoksilla.
9. Keskittyminen.
10. Motivaation puute tyhjässä
ja tylsässä maastossa.
11. Juoksu vuorille tai kauniissa
maastossa.
12. La Feclaz, Ranskaa (WOC
2011 keskimatka); Passo Rol-
le, Italia (JWOC 2009, pitkä);
muut teknilliset pohjanmaan
maastot.



Lauri Sild



Olle Kärner

1. Olle Kärner
2. 35
3. Bryssel, Belgia
4. Ammattilaissuunnistaja



Valentin Novikov

1. Valentin Novikov
2. 38
3. Belgorod, Venäjä
4. Sotilas, ammattilaissuunnis-
taja

1. Janne Heikka
2. 26
3. Vaasa
4. Proposal Engineer (DI),
Wärtsilä.
5. Vähän niin kuin tiiviste ve-
siputkien liitoksessa - arvoton,
mutta silti välttämätön.
6. Jukola 1.
7. Hyvä joukkue.
8. Kun muut lyö läpi, mä olen
jo siellä.
9. Suunnistustaito.
10. Laiskuus harjoitella.
11. Suunnistusvedot hyvässä
maastossa. Yhteistreeninä.
12. Erämaatyypiset. Pohjois-
Norja. Nuukio. Åva Norra.



Sonja Liukkonen

1. Sonja Liukkonen
2. 20
3. Vaasa
4. Opiskelen kauppatieteitä
Vaasassa.
5. Oskun ja Kallen pikkusisko.
6. Nuorten EM-viestihopea ja
venlojen viestin 9 sija.
7. Päättämällä, että nyt pärjä-
tään.
8. Superkompensaatiolla.
9. Sinnikkyys ja venyminen eri-
tyisesti viesteissä.
10. Epävarmuus ja sähläämi-
nen.
11. Pitkä suunnistustreeni aa-
muauringossa ja 1000m vedot
radalla.
12. Suppamaasto.

1. Oskari Liukkonen
2. 25
3. Helsinki
4. Opiskelija

1. Timo Sild
2. Fyysinen ikä 25.
3. Tartto, Viro.
4. Opiskelen historiaa, arkeolo-
giaa ja arkistotiedettä yliopis-
tossa sekä työskentelen Viron
historiallisessa arkistossa. Se
kaikki on mielenkiintoista,
mutta haluaisin ehkä suunnis-
taa vähän enemmän.
5. Oppipoika.
6. Valio-Jukolan (2012) neljäs
sija, sotilaiden MM-kisojen
(2012) keskimatkan kolmas
sija.
7. Soitalskisoissa en hävinnyt
paljon Vallulle.
8. Sallituilla metodeilla.
9. Hyvä puska- ja kuumakestä-
vyys.
10. Loppukiri.
11. Kisa.
12. Suomen maastot.



Timo Sild

1. Anna Närhi
2. 21
3. Turku (täl pual jokke), koti-
koti on Jyväskylä
4. Yritän satsaa urheiluun, har-
rastelen biokemiaa.
5. Kai mä olen vähän tsemppa-
ri.
6. Varmaan nuorten MM 5.,
SM-rinttikulta ja O-ringenillä
olin D20E toinen. Talvipuolelta
on muutama arvokisamitsku,
7. Keskityin vain olennaiseen ja
otin rennosti. Saavutuksia niis-
tä tekee ennen kaikkea itsensä
voittaminen.
8. Reenaamalla hyvin tehden
asiat joka kerta vähän parem-
min ja uskomalla itseäni.
9. Perikisiantamattomuus, kyky
ottaa kaikki irti ja kova voi-
tontahto. Kun itseluottamus ja
keskittyminen joskus on koh-
dallaan niin etenen aika kovaa.
10. Huono itseluottamus, josta
seuraa keskittymisen herpaan-
tumista, josta seuraa armotonta
häselämistä.
11. Kartan kanssa kovaa tai vä-
hintään reippaasti. Esim joku
kova sprinttitykitysreeni.
12. Hyväpohjanen metsä, missä
näkee kauas ja pääsee pirunko-
vaa.



Anna Närhi



Mikko Patana

1. Mikko Patana
2. 28.
3. Espoo.
4. Controllarina Metsolla.
5. Kengännauhojen solmija.
6. SM-kulta erikoispitkältä
2012.
7. Tavoite ja kaikki mahdolli-
nen sen eteen tekeminen, poh-
jalainen jääräpäinen luonne.
8. Sukulaismies opetti, että is-
kuista tulee kovempia, kun pi-
tää kannykkää nyrkissä.
9. Fysiikka.
10. Kemia.
11. Pitkä maastolenkki.
12. Juostava, mutta vaativa. Ei
kai kukaan tykkää rytömaas-
toista?



Perttu Sorsa

1. Perttu Sorsa
2. 83
3. Espoo
4. Projektijohtaja. Haluaa elää työn ja urheilun kanssa tasapainossaja nauttia elämästä.
5. Ei roolia. Aloittaja?
6. Jukolan ja 10milan startit Deltan ykkösessä.
7. Ensi kerta ykkösessä
8. Kompassilla ja valoteholla!
9. Tossu on kevyt
10. Telkkä ei aina osu pönttöön
11. Yötreenit
12. Karjaan maastot ovat mielekkäitä. Ulkomaat suunnistuksen rikkaus.

1. Julia Novikova
2. 33
3. Belgorod, Venäjä
4. Sotilas, ammattilaissuunnistaja

1. Jenny Paulin
2. kesällä 24
3. Espoo.
4. Hauskuutan lapsia päiväkodissa.
5. Henkeen ja vereen viestinviejä.
6. SM-erikoispitkät 2012 6.sija Salpa-Jukola; venlat 2011 9.sija SM -viesti 2011 8.sija SM-viesti 2010 5.sija.
- Junnuvuosien suurimmat saavutukset tulevat vuodelta 2007 jolloin SM-hopeaa tuli niin maantiejuoksusta, kuin maastojuoksusta.
7. Parhaat saavutukseni ovat tulleet juuri viestijuoksuiissa, niin pidän itseäni viesteihin syttävänä. Viestissä suorituksesta ei vastaa vain itselle vaan täytyy juosta myös joukkueelle. Osaan antaa itselle anteeksi epäonnistukset henkilökohtaisessa kisassa, mutta viestissä on koko ”elämä pelissä”.
8. Mitä kovempi fysiikka sitä enemmän on aikaa lukea karttaa. (katsotaan onnistuuko)
9. Jonkun mielestä se on ehkä vauhti, mutta itse olen huomannut sen hidastuneen vuosi vuodelta.
10. luotto, pelko ja epäily
11. oletettavasti suunnistus-harjoitus, mutta 200m-3000m vedot on ihan jees.
12. Sellanen missä on selkeet muodot, ei haittaa vaikka mäkiä olis paljon ja polkuja vähän kunhan kivet on paikoillaan.



Jenny Paulin



Petri Noponen

1. Petri Noponen
2. 41
3. Anttola
4. Opettaja



1. Ville Luoma
2. 27.
3. Helsinki
4. Opiskelen metsänhoitajaksi Helsingin yliopistossa. Valmistuminen kuuluu vuoden 2013 tavoitteisiin.
5. Urheilija, johtokunnan jäsen, yleismies
6. Kultaa H18 SM-viestissä
7. Joukkuekaverit hoitivat homman hienosti kotiin. Parasta oli se, että menestys tuli hyvien kavereiden kanssa samassa joukkueessa.
8. Kovaa treeniä ja KarisMMallisen laulun sanoja mukaillen ”älä sitten pummaa”
9. Kehittynyt perusvarmuus
10. Ajatuskatkot
11. Kovat treenit ja kesällä kisa-päivän aaton suunnistusvedot
12. Etelä-Suomen avokalliot.



Vesa Lahtinen

- 1.Vesa Lahtinen
- 2.15
- 3.Lohja
- 4.peruskoulun yläaste
- 5.Urheilija ja suunnistuskoulun ohjaaja
- 6.SM-sprint 2012 sija18
- 7.Keskittyminen omaan tekemiseen
- 8.Periksi ei anneta
- 9.Juoksu+suunnistus suhde
- 10.Keskittyminen
11. Kilometrin suunnistusvedot
12. Avokallio



1. Vilho Loukkalahti
2. 18
3. Bollstad, Raseborg
4. Opiskelija



1. Tõnis Laugesaar
2. 19
3. Rakvere, Viro
4. Opiskelija

1. Tomi Närvä
2. 20.
3. Etelä-Pohojammaa, Jurva-ristus notta.
4. Palveluksessa Niinisalon Tykistöprikaatissa... hyviä hommia, palveluksen jälkeen lukemaan rakennusalan DI:ksi
5. Nouseva HiKi
6. 25-manna 3. sija.
7. periksiantamattomuus ja pohjalainen sisu
8. entistä enemmän tehoharjoittelua, suotreenit
9. hitaissa mäkisissä maastoissa, nousuvoima ja pikkutarkka suunnistus
10. kovempivauhtiset maastot, huolimattomuusvirheet
11. -
12. rikkonainen ja pienipiirteinen suo-avokalliomaasto



Tuomas Puputti

1. Tuomas Puputti
2. 15
3. Tenhola Raaseporissa
4. Ysillä koulussa
5. Kilpailija
6. Rata SM2000m kuudes , aikaan:6.06.
7. Vauhdinjako oli ok, vaikka suunnittelinkin meneväni alle 6 min niin aika oli ihan hyvä, ottaen huomioon että juoksin Nuorten Jukolan aloituksen edellisenä päivänä.
8. Vauhtia lisää.
9. Pitkät juoksu ja reitinvalinta rastivälit.
10. En oikein osaa
11. 2x5x200m vedot
12. Kangasmaasto



1. Paula Porkka
2. D35
3. Nummela
4. Työskentelen SAP Finland Oy:ssä HR Specialistina.
5. Aina mukana.
6. Uran ensimmäisen SM-mitalin saavutin viime kesänä D35 pitkällä matkalla. Sitä voitaneen pitää uran kovimpana saavutuksena.
7. Hyvä fyysinen vire ja ehjä suunnistus. Jäi sinne suunnistuksen puolella tosin hieman parantamisen varaakin...
8. Samat on metodit kuin tähänkin asti eli treeneihin aina kun siihen tilaisuus tarjoutuu.
9. Kokemus.
10. Liian usein keskittyminen herpaantuu, enkä tee niitä asioita, jotka osaan.
11. Pitkä lenkki Nuuksion poluilla.
12. Avokalliomaasto.



1. Josefine Sundman
2. 15 vuotta
3. Mustio, Raasepori
4. Koululainen



Kerstin Uiboupin

1. Kerstin Uiboupin
2. 21
3. Tartu/Vastseliina, Estonia
4. I'm studding geography in the University of Tartu.
5. Relay runner.
6. Winning Baltic Championships gold medal with my girls in 2012.
7. When I ruined the individual race the day before, then in the relay I made almost perfect race with good feeling. It's always great to win when you actually gave your best on that day.
8. Forget the result and enjoy orienteering. Trying to avoid the pressure I usually put on myself.
9. Motivation
10. Sometimes I just forget that it isn't a running competition.
11. That kind of trainings what takes all of your energy but still gives you a good feeling.
12. Pine forrest, not too detailed terrain.



1. Eemeli Suominen
2. 17
3. Lohja
4. Opiskelija



Benjamin Tulonen

1. Benjamin Tulonen
2. 16 v.
3. Karjaa
4. Opiskelen
5. Seuran jäsen
6. Suunnistuksen SM erikois-pitkällä matkalla 8. sija, maastohiihdon SM pronssia viestissä, olen ollut loistava koulussa :)
7. määrätietoinen ja jatkuva työ sekä ripaus hulluutta
8. Jatkamalla samalla tavalla kuin ennenkin
9. Periksiantamattomuus
10. Mitä se sana ”heikkous” tarkoittaa? ;)
11. Pitkä lenkki
12. Kangasmaasto
13. Ankkuriosuus 10mila nuorten sarjassa

1. Jarkko Saarinen
2. Täytän tänä vuonna 28 vuotta.
3. Sammatin kaupunginosassa Lohjalla
4. Liiketalouden opiskelut pitkällä loppusuoralla ja siinä sivussa kauppiaan hommia.
5. Toisinajattelija
6. Urheilun saralla kaksinkertainen Kepardi-sählyturnauksen voittaja ja muuten selkeesti jotain penkkiurheiluun liittyvää. Eli katsoin helposti loppuun 2010 olympialaisten jääkiekon välieräottelun Suomi-USA, vaikka monelta tais kanava vaihtua jo ekan erän puolivälissä.
7. Rakkaudesta lajiin.
8. Oon kuullu, että kunto kasvaa levossa.
9. Hidas mutta suunnistustaidoton. Periksiantamattomuudella.
10. Taisi tulla jo edellisessä.
11. Palloilu.
12. Hyvinkäältä löytyy aika hyvät maastot mun makuun.



1. Kalle Liukkonen
2. 24 vuotta.
3. Olari
4. Opiskelen rakennetekniikkaa Otaniemessä.
5. Läski taistelija
6. Nuorten PM-kisojen keskimatka
7. Sillon oltiin reenattu, kunnessa ja tuli juostua yksi parhaista suunnitussuorituksistani ikuna.
8. Taistellen
9. Peesaamisen jalo taito
10. Pitkät matkat yksin juostuna
11. Mäkivedot
12. Kopparnäs



1. Otto Loukkalahti
2. 19
3. Bollstad, Raseborg
4. Abiturientti Karjaan lukiosta.
5. Muiden hauskuttaja. Tulevaisuudessa kova viestimies.
6. Suunnistuksesta 2 henkilökohtaista SM-kultaa nuorten sarjoista. Juoksusta 800m 1.56,30 ja SM-hopeaa M 19.
7. Odotin molemmissa kisoissa voittavani ja sain juostua teknisesti hyvät suoritukset (keski- ja pitkämatka). Taktisesti hyvä juoksu ja ennakkoluulottomasti paukusta viivalle täysillä.
8. Suorituksen hallintaa kohentamalla ja vauhtikestävyystasoa parantamalla.
9. Nopeatempoisen juoksu. Alamäki, kovat alustat ja lop-pukiri.
10. Pehmeät alustat ja pitkät, jyrkät ylämäet. Tiheikköisillä alueilla on myös tullut suurin osa virheistä.
11. Tiettyä suosiikkia ei ole vielä löytynyt. Kovat vetoharjoitukset joiden jälkeen endorfiinit pinnassa, sekä verryttelyt paljain varpain nurmella ja hiekalla ovat mieluisia.
12. Tuttu ja turvallinen etelä-suomalainen avokalliomaasto.



Otto Loukkalahti

HIKI PINTAAN -RYHMÄ

Soijaa pukkaa eli HiKi pintaan

Eri puolilla Suomea suunnistusseuroissa ja yleisseurojen suunnistusjaostoissa oli vuonna 2012 noin 41 000 jäsentä. Suurimmalle osalle tuosta joukosta Lohjasta tulee ensimmäisenä mieleen Hiidenkiertäjät eli HiKi. Suunnistuksen harrastajista kilpailulisenssin itselleen on hankkinut yli 14 000 suunnistajaa. Iso joukko tuosta porukasta tietää Hiidenkiertäjät taitavana kilpailujärjestäjänä. Tänäkin keväänä laadukas kartta, kekseliäästi laaditut suunnistusradat sekä hyväksi rakennettu kilpailukeskus palveluineen on houkuttellut noin 1 700 suunnistajaa Lohjalle.

Suunnistusperheeseen kuuluvat niin pienet suunnistuskoululaiset, eri ikäiset huippusuunnistajat kuin pitkän kokemuksen tuomalla taidolla rasteja kiertävät senioritkin. Suunnistusperhettä ovat urheilijoita huoltavat ja kannustavat kotijoukot, harrastusmahdollisuuksia luovat seuratoimijat sekä lajia tukevat sponsorit. Perhe voisi kasvaa entisestään suunnistusyleisöllä. Suunnistajat pystyvät helposti tarjoamaan täpöä sekuntipelejä, näyttäviä loppukirikampailuja sekä jännittäviä ratkaisun hetkiä. NykYTEknikalla, televisiotuotannon taidolla sekä lajin yllätyksellisyydellä saadaan varmasti luotua sekä Lempolan kilpailukeskukseen että Huippuliigan tv-lähetykseenkin draaman kaari, joka saa katsojalle hien jänni-

tyksestä pintaan.

Suunnistus on siitä mainio laji, että askel suunnistusyleisöstä lajin harrastajaksi on mahdollista ottaa hyvin vaivattomaksi. Yhtä vaivatonta on kunnon kohottaminen suunnistamalla. Kuntorastit - meillä Lohjalla tunnetaan Hikirasteina - on jokanaisen ja -miehen viikoittainen täpöä sekuntipeli, jossa nähdään myös näyttäviä loppukirikampailuja ja kuullaan huipputason selityksiä suorituksille. Tästä lehdestä löydät Hiki-rastikalenterin sekä osallistumisohjeet tiistaisille rasteille. Kuntorasteilta on luontevaa siirtyä eteenpäin. Kansallisiin kilpailuihin osallistuminen vaatii vain suunnistusseuran jäsenyyden sekä suunnistusliiton lisenssin. Kokeneemmat seurakaverit neuvovat mielellään eteenpäin.

Toivottavasti mahdollisimman moni suomalaisen suunnistusperheen jäsen kokee nautinnollisia onnistumisen elämyksiä Lempolan Laakspohjan metsissä. Ja toivottavasti mahdollisimman moni tällä kertaa yleisön joukossa jännittänyt saa paikan päällä tai tv:stä näkemästään kipinän kunto- ja kilparasteille. Tervetuloa perheeseen!

*Kaisa Halme, puheenjohtaja
Hiidenkiertäjät ry*

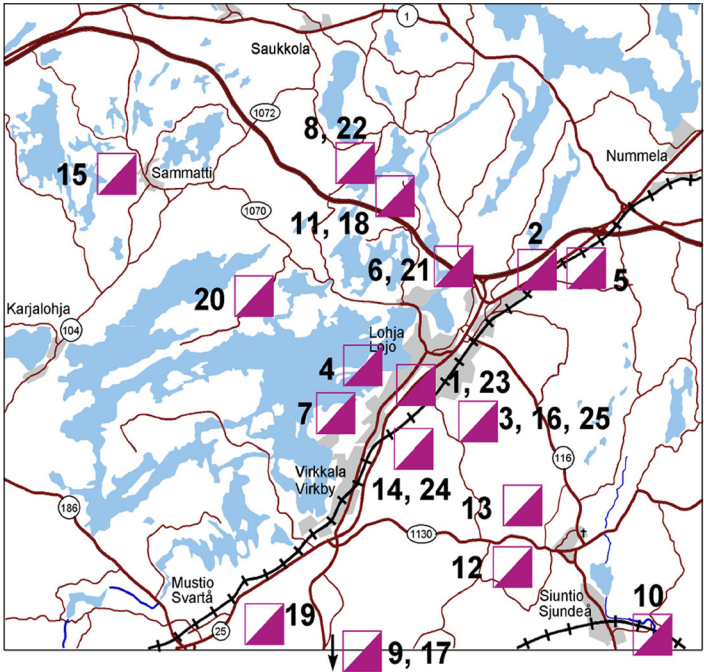


Hiki on noussut jälleen pintaan! Hiidenkiertäjien historiasta löytyvät niin Jukolan kuin Venlojen viestinkin voitot. Parin vuosikymmenen tauon jälkeen Hiidenkiertäjien värit keikkuvat jälleen suunnistuksen maailman kärjessä. Hiidenkiertäjät oli toukokuun alussa Ruotsissa suunnistetussa 10MILA-viestissä viides. Joukkueessa suunnistivat Perttu Sorsa (vas.), Petri Forsman, Lauri Sild, Mikko Patana, Olle Kärner, Otto Loukкалаhti, Leonid Novikov, Timo Sild, Valentin Novikov, ja Petri Noponen, joka puuttuu kuvasta.

HIKI-RASTIT 2013

- Tiistaisin 24.9. saakka
- Ratavaihtoehdot A (noin 7 km), B (n. 5 km), C (n. 5 km helpohko), D (n. 3 km helppo).
- Rastireitti eli lapsille tarkoitettu rata on RR-merkityillä kerroilla. Rastireitillä reitti on merkitty karttaan yhtenäisellä viivalla ja maastoon viitoituksella, mutta viitoitettu reitti ei kuitenkaan ole paras reitinvalinta, vaan suunnistaja pääsee parhaaseen tulokseen käyttämällä polkuja tai muita selväpiirteisiä maastonmuotoja.
- Lähtö klo 17.00–18.30. Maali sulkeutuu päivärasteilla klo 20.00.
- Yö-radoille lähtö n. klo 20.00

aika	paikka	opastus alkaa	rasti-isäntä	erityistä
14.5.	Laakspohja	RR	Lohja, Saukkolantie	Samuli Toivanen
21.5.	Lahokallio		Lohja, Lahokallionkatu	Kalle Ahlqvist
28.5.	Kivimäki	RR	Nummi-Pusula, Saukkolantie-Oittilantie	Hiki naiset
4.6.	Bergkulla	RR	Inkoo, Vt 51 ja 186 tien risteys	Hiki miehet Petri Forsman Suunnistajan kauppa
11.6.	Vargberget	RR	Siuntio, Siuntiontie - Sjundbyntie	Pentti Kämäräinen
18.6.	Kisakallio	RR	Lohja, Kisakalliontie 284	Rami Laitinen
25.6.	Lappers	RR	Siuntio, Lappersintie - Flytintien risteys	Reijo Leino
2.7.	Gårdskulla	RR	Siuntio, Lappersintie-Gårdskulla	Kari Mamia
9.7.	Gunnarla	RR	Lohja, Bäcksintie-Dansbackantien	Arvo Paulin + kuntojaos
16.7.	Kukkusnummi	RR	Lohja, Lönnrotintie-Lohilammentien	Jarkko Saarinen
23.7.	Talmonmäki	RR	Lohja, Puistokatu-Keskilohjantie	Oula Korja
30.7.	Vahrs	RR	Inkoo, Vt 51 ja 186 tien risteys	Manne Suominen
6.8.	Kisakallio	RR	Lohja, Kisakalliontie 284	
13.8.	Risten	RR	Inkoo, Vt 25 - tie 186 risteys (Mustio)	Veijo Kurvinen
20.8.	Outamo	RR	Lohja, Karstuntie-Karkalintie risteys	Pekka Luoma
27.8.	Laakspohja	RR	Lohja, Saukkolantie	Juhani Ahola
3.9.	Kivimäki	RR	Nummi-Pusula, Saukkolantie-Oittilantie	Simo Kangasaho
10.9.	Harju	RR	Lohja, Vt 25, Lohjalta Virkkalaan	Ari Ahonen + kuntojaos
17.9.	Gunnarla	RR	Lohja, Bäcksintie-Dansbackantie	Jarmo Savela
24.9.	Talmonmäki	RR	Lohja, Puistokatu-Keskilohjantie	Ismo Kauranen



Osallistujan ohjeita

- Ajo-ohje HiKi-rasteille löytyy Hiidenkiertäjien kotisivuilta sekä Länsi-Uusimaa lehden lauantain ja tiistain numeroista. Tarkista lähtöpaikka! Muutokset ovat mahdollisia.
- Iltarastimaksu on 5 €, alle 19-vuotiailta 2 €. Koko perhe voi osallistua 10 € perhemaksulla. Kausikortti 80 €, HiKi:n jäsenille 50 €. Mak-

- sua vastaan saat osallis-tumiskortin ja kartan. EMIT-kortin vuokra on 1 € per kerta, paitsi tarvittaessa RR:n yhteydessä se on ilmainen. Osallistuminen Rastireitille (RR) on ikään ja kokoon katsomatta täysin ilmaista.
- Maksuvälineinä käyvät myös Liikuntaseteli ja Kulttuuriseteli sekä Virikeseteli.
- Osallistumiskorttiin merkitään nimi ja rata kortin molempiin osiin. Lähtöön jätettyyn kantaosaan toivotaan laitettavaksi myös puhelinnumero. Osallistumiskortin avulla valvotaan, että kaikki tulevat pois metsästä.
- Rastit on merkitty maastoon puna-valkoisin rastilipuvin. Tarkista rastin tunnusnumero leimasimesta
- 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
- Maaliin tultuasi luovuta osallistumiskorttisi toimitsijalle. Muista ilmoittautua maalissa vaikka olisit keskeyttänyt tai hukannut osallistumiskorttisi. Muutoin seurauksena voi olla turha etsintä.
- Tulokset julkaistaan Länsi-Uusimaa lehdessä. Emit-tulokset löytyvät Hiidenkiertäjien internet-sivuilta osoitteesta www.hiidenkiertajat.fi
- Arvonnot ja palkinnot: Jokaisella iltarastikeralla arvotaan 4 palkintoa. Kaikki, joilla on vähintään kymmenen suoritusta, osallistuvat syksyllä päätöstilaisuudessa palkintojen arvontaan. Kaikki joilla on suorituksia 23 tai enemmän, saavat ahkeruuspalkinnon.
- Lisäohjeita ja neuvontaa saat tarvittaessa toimitsijoilta.



Olli Forma hioo suunnistustekniikkaansa Hiidenkiertäjien viime viikonlopun nuorten leirillä Halikossa.

Suunnistamaan jo Prisma-rasteilla?

Prisma-rasteilla kuka tahansa pääsee suunnistamaan. Kilpasarjojen lähtölistat ovat jo täynnä, mutta aikuisille on tarjolla eri mittaisia kuntosuunnistusratoja 8 euron osallistumismaksulla. Lapset pääsevät kokeilemaan kilparataakin rastirallissa 4 euron maksulla. Rastirallissa käytetään kilpailun rastireittirataa. Rastireitillä reitti on merkitty karttaan yhtenäisellä viivalla ja

maastoon viitoituksella, mutta viitoitettu reitti ei kuitenkaan ole paras reitinvalinta. Suunnistaja pääseeikin parhaaseen tulokseen käyttämällä polkuja tai muita selväpiirteisiä maastonmuotoja. Aivan pienimmille suunnistuksesta kiinnostuneille lapsille on kilpailukeskukseen järjestetty siilis suunnistus mielenkiintoisine tehtävineen.

Kiitos!

Hiidenkiertäjät kiittää Huippuliigan ja Prisma-rastien järjestelyissä kaikkia talkoolaisia, yhteistyökumppaneitaan ja päätukijoitaan:

Lohjan kaupungin - Visit Lohja
Lohjan Liikuntakeskus Oy
SSO-Prima
Laakspohjan kartano
Länsi-Uudenmaan Säästäpankki
Kisakallio

! Suunnistuksen Huippuliiga on myös Veikkauksen pelikohteena. Peli aikaa torstaina klo 10 saakka.