

HIIDENKIERTO

Hiidenkiertäjät ry:n jäsenlehti
Huhtikuu 2012



Kohta kirjaavat nuoret sekä vanhat kesäluonnossa rastien perässä. Kuva: Paula Hyvönen

Hyvä Hiidenkiertäjä

Hyvä hiidenkiertäjä, kädessäsi on suunnistuskauden 2012 ensimmäinen Hiidenkierto-lehti. Tämä lehti sisältää myös kauden 2012 Hiki-rastikalenterin ja toimii siis samalla iltarastikesän kausiohjelmana.

Tuleva suunnistuskessä Lohjan seudulla on varmasti huomattavasti rauhallisempi kuin edellisessä FIN5-rastiviikkojärjestelyineen, mutta tuskin silti yhtään vähäpätöisempi. Hiidenkiertäjien perinteiset Hiki-rastit liikuttavat jälleen kuntoilijoita joka tiistai huhtikuun puolivälistä aina syyskuun loppuun asti.

Kesän päätapahtuma lohjalaisen suunnistuksen osalta käydään jo helatorstaina, jolloin kilpaillaan perinteiset Prisma-rastit.

Edellisen Hiidenkierron lukijakilpailutehtävä karttapalasuunnistus päättyi Eemeli Suomisen voittoon. Eemelin onnistui paikallistaa kaikki kymmenen karttanäytettyä suunnistuskartoille. Kisaan tuli vain kolme vastausta, joten myös Ilkka Salonen ja Jouni Forsell ovat ansainneet palkinnon. Onnea kaikille! Palkinnot pyritään toimittamaan voittajille mahdollisuuksien mukaan.

Allekirjoittaneelle lehden tekijänä erittäin



alhainen osallistumisaktiivisuus johtaa väkisin ajatukseen siitä, millainen tilaus Hiidenkierrolle on jäsenistön keskuudessa. Voi myös olla, että tällä kertaa kilpailu oli liian haastava tai se ei vain houkuttellut vastaamaan. Mikäli seuran jäsenet, jotka ovat myös Hiidenkierron pääkohderyhmä, kokevat, ettei lehdellä ole enää samalla tavalla annettavaa kuin aikaisemmin, toivoisin, että asiasta voitaisiin käydä keskustelua ja samalla voitaisiin

mieltä, millainen Hiidenkierron tulevaisuus on.

Sillä se ei palvele kenenkään etua, että lehteä tehdään, jos sitä ei koeta hyödylliseksi, tarpeelliseksi tai kiinnostavaksi.

Palautetta ja mielipiteitä voi antaa esimerkiksi sähköpostitse osoitteeseen hiidenkierto@gmail.com tai henkilökohtaisesti lehden toimittajille.

Näiden hieman vakavampien sanojen jälkeen on kuitenkin paikallaan toivottaa kaikille lehden lukijoille hyvää suunnistuskessää ja paljon onnistuneita rastivälejä.

Ville Luoma



HIIDENKIERTÄJÄT

Prisma-rastit 17.5 Kivimäessä

Yhdet suunnistuskevään perinteisistä huipputapahtumista, Hiidenkiertäjien järjestämät Prisma-rastit juostaan tänä vuonna helatorstaina 17.5 Kivimäen maastossa aivan Lohjan ja Nummi-Pusulan välisen kunnanrajan kohdalla.

Kilpailukeskus on tällä kertaa pellolla Oittilan kylässä. Kilpailumaasto on sama, jossa käytiin viime vuoden FIN5-rastiviikon toinen osakilpailu, mutta tällä kertaa kilpailukeskus sijaitsee maaston toisella laidalla.

Prisma-rastit on keskimatkan kilpailu lukuun ottamatta yli 50-vuotiaiden ja alle 14-vuotiaiden sarjoja, joissa kisataan pitkällä matkalla. Koska Suomen Suunnistusliitto ei järjestä tänä vuonna suunnistuksen Huippuliigaa, ei myöskään Prisma-

rasteilla kilpailla tällä kertaa Huippuliigan pisteistä, toisin kuin aiempina vuosina on ollut tapana.

Kilpailunjohtajana Prisma-rasteilla toimii Hiidenkiertäjien puheenjohtaja Kalle Ahlqvist ja kilpailusihteerinä Petri Forsman.

”Talkoolaisia tarvitaan taas, jotta kisat saadaan järjestettyä. Erityisesti tulospalveluun tarvitaan henkilökuntaa. Halukkaat voivat ilmoittautua joko minulle tai Kallelle”, kertoi Pete Forsman Hiidenkierron haastattelussa.

”Kilpailuihin odotetaan 1500-2000 osallistujaa juoksemaan hienoon maastoon”, jatkoi Forsman. Kaikki joukolla mukaan Prisma-rastien järjestelyihin!

Ville Luoma

Aikuisille oma suunnistuskoulu

Hiidenkiertäjät järjestää aikuisille oman suunnistuskoulun tänä keväänä. Koulussa oppilas saa sellaisen kansalaistaidon, että pystyy selviytymään vaikeassakin maastossa kartan ja kompassin kanssa ilman ongelmia.

Yhdeksän tapahtuman mittaisessa koulussa teoria opiskellaan luokassa, mutta käytännön harjoitteisiin siirrytään nopeasti. Aluksi harjoitellaan helpossa harjumaastossa ilman eksymisvaaraa. Suunnistusharjoituksia tehdään ensin opettajan avulla. Sitten siirrytään ryhmä- ja parityöskentelyyn. Kun eteneminen tuntuu varmalta, suunnistetaan yksin.

– Suunnistuksesta voi saada koko perheen hienon harrastuksen. Kun perusoppi on saatu, suunnistusta voi jatkaa kätevästi vaikka Hiki-rasteilla. Suunnistaessa ei tarvitse kilpailla, vaan viettää nautinnollista aikaa metsästä ja tutustua Lohjan seudun luontoon, kertoo HiKin toiminnanjohtaja Petri Forsman.

– Suunnistustaito tuo lisäksi elämään turvallisuut-

ta. Mitä sitten tehdään, kun gps-navigaattori menee epäkuuntoon.

Suunnistuskoulu ei edellytä minkäänlaisia ennakkotaitoja. Se on tarkoitettu aikuisille. Hikillä on lapsille erikseen Oravapolkukoulu. Ensimmäiset oppitunnit ovat 11.4. Ojamon koululla ja viimeiset 5.6. Kisakallion urheiluoipistolla.

Koulun hinta on 60 euroa. Ilmoittautuminen on Hiidenkiertäjien internetsivulla www.hiidenkiertajat.fi. Siellä on myös tarkempaa tietoa koulusta.

Ohjelma: 11.4. Ojamon koulu teoria, 18.4. Ojamon koulu teoria/maasto, 24.4. Talmonmäki maasto/Hiki-rastit, 1.5. Liessaari omatoimi/Hiki-rastit, 8.5. Muijalan koulu ohjattu Hiki-rastit, 15.5. Lahokallio ohjattu Hiki-rastit, 17.5. Kivimäki omatoimi kuntosuunnistus, 22.5. Kivimäki ohjattu Hiki-rastit, 29.5. Bergkulla Hiki-rastit, 5.6. Kisakallio Hiki-rastit.

Hiihdon ja suunnistuksen yhdistäminen viehättää

Hiidenkierto: Hei, millainen hiihtosuunnistuskautesi on ollut?

Hellevi: Hiihtosuunnistuskauteni on sujunut vaihtelevasti, välillä on mennyt hyvin ja välillä on tullut isoja pummejakin. Tämä on vasta kolmas talvi, kun kilpailen hisu:ssa, joten monenlaisia suorituksia on mahtunut mukaan, myös yksi keskeytys Hauholla. Siellä oli paha jääkeli ja kadotin itseni urastolla, loppumatkan menin sitten harjoitusmielessä.

Hk: Mihin kilpailuihin olet osallistunut ja mitkä ovat olleet parhaat tuloksesi?

Hellevi: Kävin Suur-Miehikkälässä SM-pitkällä matkalla ja olen vielä menossa pääsiäisenä Lapin lumirasteille, jossa kisataan SM-erikoispitkät sekä kaksi kansallista kisaa. Lisäksi olen käynyt muutamia muita kansallisia kisoja. Mäntä sällässä kisattiin AM-kisat ja voitin siellä pitkän sekä keskimatkan.

Hk: Mikä hiihtosuunnistuksessa on parasta ja mikä sai sinut aloittamaan lajin?

Hellevi: Lähdin ensimmäisiin kisoihini Laitisen Ramin houkuttelemana. Kisat olivat Nummelassa, enkä ollut ennen edes kokeillut lajia, mutta siitä se sitten lähti. Hiihtosuunnistuksessa on parasta hiihdon ja suunnistuksen yhdistäminen, siinä tarvitaan hyvää fyysistä kuntoa sekä nopeita päätöksiä, keskittymistä ja ennen kaikkea malttia. Myös sen erillaisuus suunnistukseen verrattuna kiehtoo. Hiihtosuunnistusrilla on edettävä monella eri tyylillä riippuen uran leveydestä, välillä mennään tasatyöntöä ja välillä luisteluhiihtoa täydellä vauhdilla. Lisäksi lumi tekee metsästä talvella aivan erilaisen verrattuna siihen, milta se kesällä näyttää.

Hk: Miten harjoittelet hiihtosuunnistusta varten?

Hellevi: Hiihdän lähes päivittäin, mutta hiihtosuunnistusta on vähän vaikea harjoitella.

Edellistalvena Harjulla oli järjestetty muutamat treenit, joissa kävin. Ensi talveksi olisi mukava saada taas hiihtosuunnistusharjoituksia, se voisi myös innostaa uusia mukaan lajin pariin. Yhtenä harjoittelumahdollisuutena Internet on todella loistava väline. Käytän sitä sekä suunnistuksessa että hisussa. On hyödyllistä ja kivaa käydä katselemassa toisten piirtämiä reittejä ja GPS-seurantoja kilpailujen sivuilla. Katselen oman sarjani



Hellevi Laitisen suksi luistaa ja rastit löytyvät.

sekä muiden kilpailijoiden suorituksia urilla ja kesämaastoissa.

Hk: Mitä terveisiä haluaisit lähettää sellaisille lukijoille, jotka harkitsevat hiihtosuunnistuksen kokeilemistä?

Hellevi: Reippaasti mukaan vaan, hiihtosuunnistus on todella kiva laji, jota kannattaa kokeilla.

Hk: Kevät on jo ovelle, entä koska aloitat suunnistuskautesi?

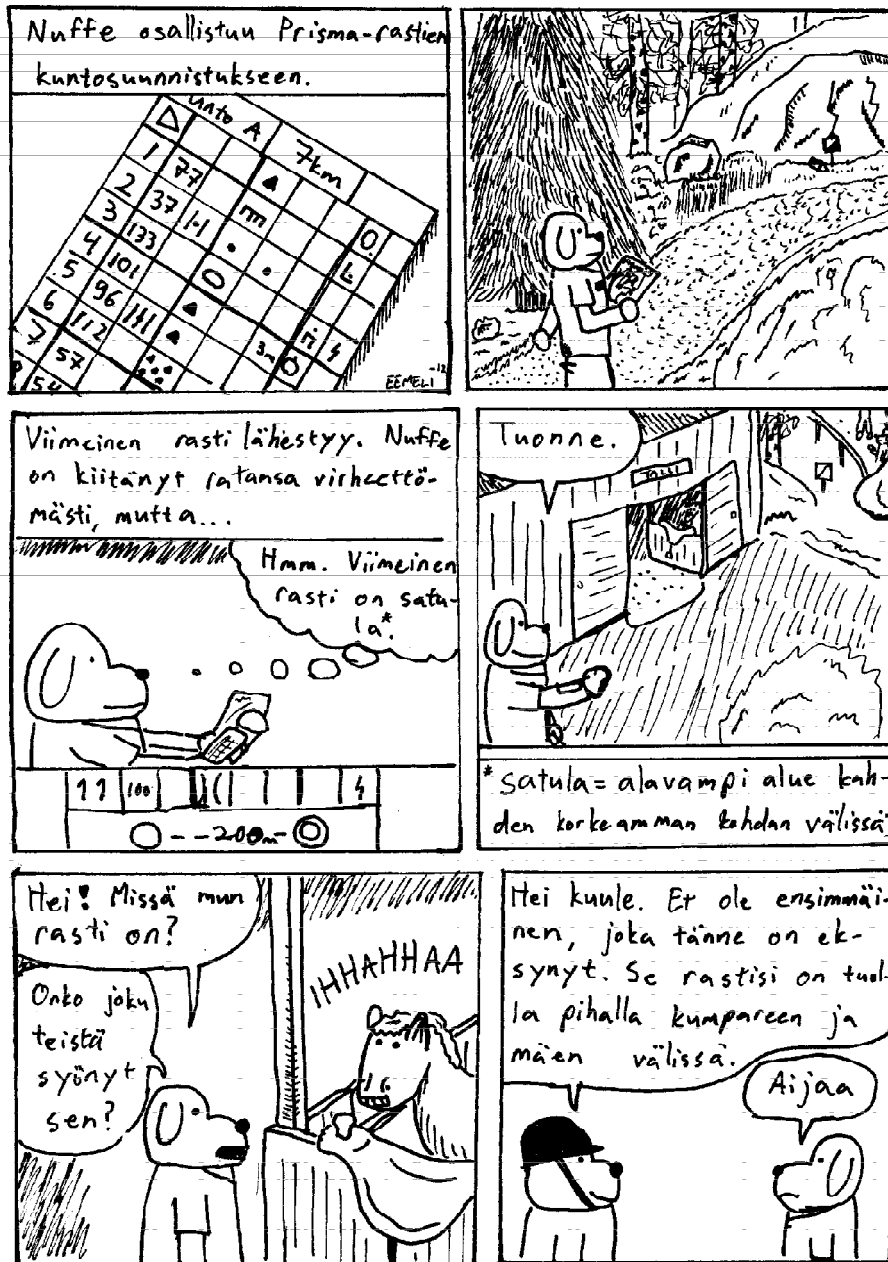
Hellevi: Ensimmäiset kisat olisivat jo pääsiäisen aikaan, mutta olen silloin lumirasteilla, joten suunnistuskauteni alkaa todennäköisesti huhtikuun jälkipuoliskolla.

Hk: Vastaat myös Hikin Venlojen viestin joukkueiden keräämisestä, miten se on sujunut?

Hellevi: Olemme saaneet kaikki kolme joukkuetta kasaan, mutta muutama varanainen ei olisi pahitteeksi.

Eli varajouksijaksi voi vielä ilmoittautua, todennäköisesti joukkueen varajouksijoille löytyy joukkue Venlojen viestin vähintäänkin juoksijainkin kautta.

Hk: Kiitos haastattelusta ja onnea kauden viimeisiin hisu-koitoksiin!





Elmeri Toivasen meno on kevyttä kesällä ja talvella. Kuva: Kari Sallinen

Elmeri siirtyy innolla hiihtorasteilta metsään

Hiidenkierto haastatteli 14-vuotiaasta Hiidenkiertäjien ja Deltan Elmeri Toivasta kuluneesta

hiihtosuunnistuskaudesta ja edessä olevasta suunnistuskesästä.

Hiidenkierto: Millainen hiihtosuunnistuskautesi on ollut?

Elmeri: Hiihtosuunnistuskauteni on mahtunut sekä ylä- että alamäkiä. Välillä kisoissa on mennyt hyvin ja joissain kisoissa olen tehnyt paljon virheitä.

Hk: Mihin kilpailuihin olet osallistunut?

Elmeri: Olen kisannut tänä talvena SM-kisoissa sprintissä, keskimatkalla, viestissä sekä sprinttivistissä. Arvokisojen lisäksi olen käynyt kansallisissa kisoissa. (Toimitus huomasi myöhemmin, että Elmerillä oli vielä pääsiäisenä ohjelmassa kolmipäiväiset Lapin Lumirastit Pellossa.)

Hk: Mitkä olivat parhaat tuloksesi tänä talvena?

Elmeri: SM-sprinttivistissä olimme Tuomas Puputin kanssa kuudensia ja SM-viestissä olimme Tuomaksen ja Eemeli Suomisen kanssa viidensia. SM-keskimatkalla tein hyvän suorituksen ja olin 13. H16-sarjassa, se kisa meni oikein hyvin. Paras sijoitus SM-kisoissa tuli sprintissä, jossa olin H14-sarjassa neljäs, mutta en ole tyytyväinen suoritukseen ja

parempiinkin sijoituksiin olisi ollut mahdollisuuksia.

Hk: Mikä on parasta hiihtosuunnistuksessa?

Elmeri: Hiihtosuunnistuksessa parasta on vauhti ja se, että koko ajan tapahtuu jotain.

Hk: Miten harjoittelet hiihtosuunnistusta?

Elmeri: Hiihdän myös kilpaa, joten siinä tulee hyvää harjoittelua hiihtosuunnistukseen. Pelkkää

hiihtosuunnistusta on vähän vaikea harjoitella.

Hk: Miten hiihtokilpailusi ovat sujuneet?

Elmeri: Omat hiihtoni ovat menneet hyvin, olin Hopeasompa-hiihdoissa 34. yli sadan kilpailijan joukossa ja KLL:n mestaruuskisoissa olin 21.

Hk: Milloin aloitit hiihtosuunnistuksen?

Elmeri: Olen hiihtosuunnistanut 10-vuotiaasta asti.

Hk: Kevät lähestyy jo, milloin aloitat suunnistuskauden?

Elmeri: Suunnistuskauteni alkaa varmaan viimeistään Finnspringissä huhtikuun lopulla. Odotan jo innolla kesän rastiviikkoja, olen menossa Kainuun rastiviikolle sekä O-ringenille Ruotsiin.

Hk: Kiitos haastattelusta ja onnea kisoihin!

Ville Luoma

HIKIN JOHTOKUNTA 2011

Ahlqvist Kalle	Puheenjohtaja	0400-975890	kalle.ahlqvist@gmail.com
Kangasaho Sirpa	Sihteeri	050-5639985	hiki.suunnistus@dnainternet.net
Reitmaa Outi	Nuorisajaosto	040-8323157, (019) 343055	oreitmaa@yahoo.com
Mamia Kari	Kilpailujaosto	044-3749187	kari.mamia@kolumbus.fi
Toppari Mauri	Kuntoajaosto	0400-238596	mauri.toppari@dnainternet.net
Matti Vuori	Jäsen	040-8268098	
Hyvönen Paula	Jäsen	040-7359402	paula.hyvonen@tieto.com
Saarinan Jarkko	Jäsen	044-3064001	jarkko.saarinan@luukku.com

Ilmoittautuminen kilpailuihin

Uusi vuosi toi ihan uudet kuviot kilpailuihin ilmoittautumisiin. Tuli IRMA!

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

IRMA muuttaa melkoisesti totuttuja ilmoittautumiskäytäntöjä:

- Lisenssimaksu kaavake ei tule enää postissa vaan lunastetaan itse IRMAN kautta
- Kilpailuihin ei ilmoitauduta seuran kautta vaan jokainen ilmoittautuu itse IRMAN kautta
- Seura ei enää maksa järjestäjille osanottomaksuja könttänä vaan jokainen maksaa itse ilmoittautumisensa IRMAN kautta. Kilpailu-ilmoittautuminen on voimassa vasta, kun ilmoittautumismaksu on suoritettu.

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

1. Kirjautuminen ja omien tietojen tarkastus ja mahdollinen täydentäminen
2. Lisenssin lunastaminen
3. Kilpailuihin ilmoittautuminen

Alkuun pääsee osoitteesta <http://www.ssl.fi/ssl/sslwww.nsf/start> Ohjeita löytyy osoitteesta <http://www.suunnistus-liitto.fi/SSL/sslwww.nsf/sp2?open&cid=content24DD27>

Teillä jokaisella on jo olemassa tiedot IRMAssa, joten älä valitse rekisteröitymistä vaan klikkaa kirjautuminen -palkkia.

Lisenssiä lunastaessa ja kilpailuihin ilmoittautuessa

tarvitaan verkkopankkitunnukset, sillä sivu siirtyy automaattisesti verkkopankkimaksamiseen. Paras siis varata pankkitunnukset heti käden ulottuville. HUOM. maksut kannattaa maksaa pankkitililtään, jolloin maksaminen maksaa omasta pankista riippuen 0,54€-0,69€. Jos maksaa luottokorttimaksuna (Visa, Visa Electron, Master Card), niin maksuyhtiö veloittaa 8€ / maksu. Tämä koskee myös kisailmoittautumisia.

Kilpailuihin voi ilmoittaa myös kaverinsa tai perheenjäsenensä, mutta kaikkien maksu on hoidettava yhtäaikaisesti samalla kertaa. Myös useampaan kisaa voi ilmoittautua yhtä aikaa.

Seura pystyy määrittelemään IRMAan kilpailut, joiden maksun se huolehtii. Hiidenkiertäjät maksaa edelleen jäsenilleen am- ja SM-kisat sekä sen lisäksi muutaman seuramme kanssa yhteistyötä tekevien lähiseuran kansalliset kilpailut. Lista kilpailuista on tämän jutun lopussa ja seuran kotisivuilla. Alle 20-vuotiaille hikeläisille maksetaan edelleen rastiviikkoja lukuun ottamatta kaikki kisat. Samoin alle 20-vuotiaiden lisenssit seura maksaa.

IRMA ei ole ihan helppo tuttavuus, mutta uskon, että siihenkin tottuu. Mikäli liiton ohjeiden pohjalta kirjautuminen, lisenssin lunastaminen tai kilpailuihin ilmoittautuminen ei onnistu, voit ottaa yhteyttä Sirpa Kangasahoon. Osa hikeläisistä on ehtinytkin kirjautua IRMAan ja myös ilmoittautunut kilpailuihin. Hienoa!

Hiidenkiertäjien jäsenten ns. ilmaiskisat ovat kaudella 2012: OK Raseborg, Karkki-Rasti, Lynx, am- ja SM-kisat sekä viestit.

Tiedot HiKin toiminnasta ja
Hiidenkierron värillinen versio nettisivulla
www.hiidenkiertajat.fi

HIKIRASTIT 2012 ALKAVAT

Järjestyksessään 33. HiKi-rastikausi käynnistyy jo perinteisesti 10.4 Lohjan Harjulla. Hiki-rastikertoja on myös tänä vuonna yhteensä 25 kappaletta. Hiki-rasteilla on tarjolla neljä tavallista eritasoista suunnistusrataa sekä kaikilla kerroilla nuoremmille suunnistusta aloitteleville tarkoitettu rastireitti eli RR-suunnistus. Eritasoisilla radoilla varmistetaan, että kaikille suunnistuksesta kiinnostuneille löytyy sopiva rata ja pyritään tarjoamaan liikuntamahdollisuus mahdollisimman laajalla ryhmälle.

Viitenä eri Hiki-rastikertana on myös mahdollisuus myös pyöräsuunnistukseen ja syksyn kolmella viimeisellä iltarastikerralla on tarjolla myös yö-suunnistus. Suunnistajan Kauppa vierailee alkukauden Hiki-rasteilla kahteen otteeseen ja tarjoaa oivan mahdollisuuden päivittää suunnistusvarustusta.

Hiki-rastikauden uutuusmaasto on Inkoon Bergkulla. Muuten Hiki-rastit käydään Lohjan ja lähikuntien alueilla tutuissa ja hyviksi havaituissa iltarastimaastoissa.

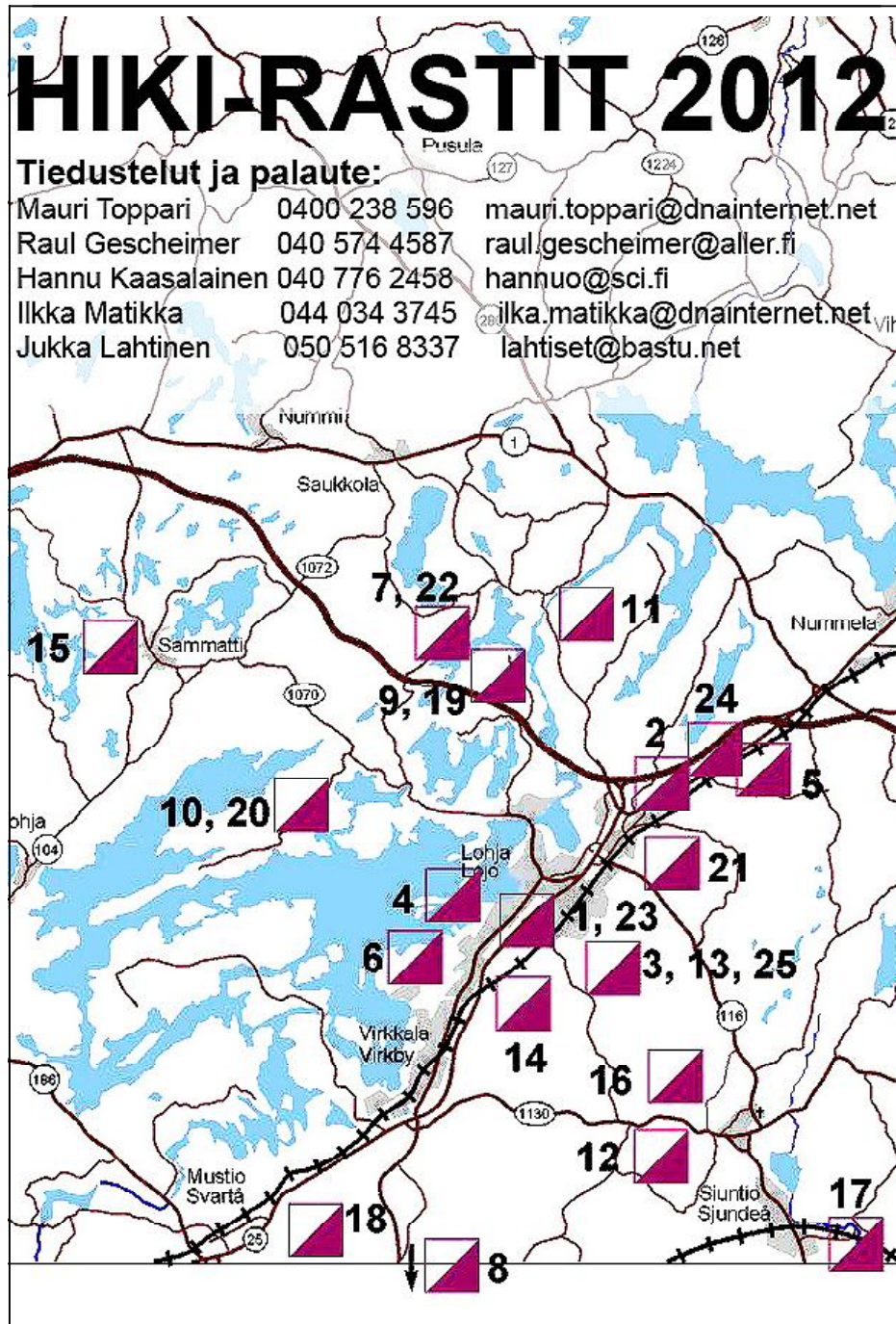
HiKi-rasteilla on tänäkin vuonna käytössä valmiiksi ratapainetut tulostekartat. Tulokset ja väliajat on luettavissa Hiidenkiertäjien nettisivuilla www.hiidenkiertajat.fi. Tulokset julkaistaan totutusti myös iltarasteja seuraavan torstain Länsi-Uusimaa-lehdessä.

NÄIN VUONNA 2011 HIKI-RASTEILLA

Kuntosuunnistustapahtumat keräsivät suorituksia edellisenä kautena seuraavasti:

HiKi-rastit	
25 kertaa	4889 suoritusta
eri henkilöitä	1102 henkilöä
alle 19 vuotiaita	1017 suoritusta

Muut kuntosuunnistukset	3700 suoritusta
- Torstaisuunnistus	
- FIN5-kuntosuunnistus	
- HiKi-rastien päättäjäiset	
- Ramin Rastimaili	
- Kinkunsulatusrastit	
- Lohja Tutuksi-rastiseikkailu	
- FIN5-päättäjäiset	



HIKIRASTIK ALENTERI

Tiistaisin 10.4. - 25.9. Ratavaihtoehdot A (7 km), B (5 km), C (5 km helpohko), D (3 km helppo), RR (rastireitti lapsille ja aloittelijoille). Lähtö klo 17.00 – 18.30. Maali sulkeutuu päivärasteilla klo 20.00. Yö-radoille lähtö n. klo 20.00. PS=pyöräsuunnistus

Aika	Paikka	Opastus	(ratamestari)	erityistä
1	10.4. Lohjanarju	Vt 25, Lohjalta Virkkalaan,	(Kuntojaosto Toppari)	PS
2	17.4. Perttilänharju	tie 1125, Lohjan asema–Muijala	(Pertti Kuosmanen)	PS
3	24.4. Talmonmäki	Puistokatu-Keskilohjantie	(Ismo Kauranen)	Suunnistajan kauppa
4	1.5. Liessaari	Haikarinkatu	(Hikin nuoret/ Outi Reitmaa)	PS
5	8.5. Muijala	Muijalantie-Muijalannummentie risteys	(Deltan naiset/ Paula Porkka)	
6	15.5. Lahokallio	Lahokallionkatu-Kartanonkuja	(Marti Kemppainen)	
7	22.5. Kivimäki	Nummi-Pusula, Saukkolantie-Oittilantien risteys	(Tuomo, Jaakko Laine)	
8	29.5. Bergkulla	Inkoo, vt 51 ja 186 tien risteys Karjaan suuntaan	(Kari Mamia)	
9	5.6. Kisakallio	Kisakalliontie 284	(Rami Laitinen)	Suunnistajan kauppa
10	12.6. Outamo	Karstuntie-Karkalintie risteys	(Peki Luoma)	
11	19.6. Suittila	Saukkolantie 851	(Deltan miehet/ Petri Noponen)	
12	26.6. Lappers	Siuntio, Lappersintie-Flytintie risteys	(Reijo Leijo)	
13	3.7. Talmonmäki	Puistokatu-Keskilohjantie risteys	(Sappi/ Jari Nikkinen)	
14	10.7. Gunnarla	Bäcksintie-Dansbackantien risteys		
15	17.7. Kukkusnummi	Sammatti, Lönnrotintie-Lohilammentie risteys	(Jarkko Saarinen)	
16	24.7. Gårdskulla	Siuntio, Lappersintie	(Jukka Lahtinen)	
17	31.7. Vargberget	Siuntio, Siuntiontie-Sjundbyntie risteys	(Pentti Kämäräinen)	
18	7.8. Risten Inkoo	Vt 25 - tie 186 risteys (Mustio)	(Seppo Hagerlund ja Vesa Kunttu)	
19	14.8. Kisakallio	Kisakalliontie 284	(Juhani Ahola)	
20	21.8. Outamo,	Karstuntie-Karkalintie risteys	(Simo Kangasaho)	
21	28.8. Ventelä	Suittiantie-Munkkaantie risteys	(Oula Korja)	
22	4.9. Kivimäki	Nummi-Pusula, Saukkolantie-Oittilantien risteys	(Samuli Toivanen)	
23	11.9. Lohjanarju	Vt 25 Lohjalta Virkkalaan	(Klaus Vänttinen)	päivä+yö+PS
24	18.9. Muijalanharju	Tie 1125, Lohjan asema-Muijala	(Jouni Nurminen)	päivä+yö+PS
25	25.9. Talmonmäki	Puistokatu-Keskilohjantie risteys	(Jarmo Savela)	päivä+yö

HIKI-RASTIEN OHJEET 2012

1 Ajo-ohje HiKi-rasteille löytyy tästä esitteestä sekä Länsi-Uusimaa lehden lauantain ja tiistain numeroista. Tarkista lähtöpaikka lehdestä. Kalenterin painon jälkeen on saattanut tulla muutoksia.

2 Iltarastimaksu on 5 €, alle 19-vuotiailta 2 €. Koko perhe voi osallistua 10 € perhemaksulla. Kausikortti 70 €, HiKi:n jäsenille 45 €. Maksua vastaan saat osallistumiskortin 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.**

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



4 Radat A = n.7 km vaikea, B = n.5 km, C = n. 5 km helpompi, D = n. 2-3 km Helppo, RR = rastireittisuunnistus on aloittelijoille ja lapsille tarkoitettu suunnistusmuoto. Merkityillä kerroilla RR-extra = vaihtelevia suunnistus-

tehtäviä lapsille ja aloittelijoille, ei varsinaista suunnistusrataa (rastireittä).

5 Osallistumiskorttiin merkitään nimi ja rata kortin molempaan osaan. Lähtöön jätettyyn kantaosaan toivotaan laitettavaksi myös puhelinnumero, malli alla.

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 liikkesasi. **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 hukanut osallistumiskorttisi.** Muutoin seurauksena voi olla turha etsintä.

10 Tulokset julkaistaan Länsi-Uusimaa lehdessä. Emit-tulokset löytyvät Hiidenkiertäjien internet sivuilta osoitteesta www.hiidenkiertajat.com

11 Arvonnot 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.



Suunnistus maistui hyväpohjaisessa maastossa talven keskellä. Kuva: Erkka Mehtälä

Barbaten leirin 2.-10.3 matkapäiväkirja

1. päivä (pe 2.3.)

Herätyskello soi aamuyöstä klo 04.00 ja matka Espanjan auringon alle sai alkunsa. Ensimmäisen kerran koko jengi oli koossa Helsinki-Vantaalla noin klo 5.30. 8 tunnin matkustamisen jälkeen seurue oli tehnyt lentokoneen vaihdon Köpiksessä ja nauttineet hyvästä lentoseurasta Malagaan. Perillä Malagan lentokentällä kamat saatiin ripeästi ja Ville pääsi ratkiriemukkaaseen jonottamistouhuun.

Vuokra-auton saaminen kesti vain reilun tunnin. Samalla muut kaverit lätkivät korttia pehmustetuilla penkeillä. No auto saatiin ja matka jatkui Välimeren rantoja ihaillen kohti Los Canos De Meca.

Reilun kolmen tunnin autolla kurvailun jälkeen olimme perillä. Matkalla kävimme nauttimassa aina yhtä mainion aterian Mäkissä ja ilta- ja aamupalat haettiin paikallisesta elintarvikemyymälästä. Huoneiden saannissa oli jotain epäselvyyttä ja yksi joukkion ryhvälas joutui nauttimaan yön sohvalta.

Lopulta olimme majoittuneet ja pääsimme tekemään pienen jaloittelun Atlantin valtameren aallokkoa ihaillen. Olimme valmiit seuraavaan kahdeksan päivän tehoharjoitteluun.

2. päivä (la 3.3.)

Aamu valkeni hieman koleana mutta aurinkoisena. Matkan ensimmäinen aamulenkki oli tosiasia. Vajaa puolituntia valtameren rantaa ihaillen jalat saatiin sopivasti vetreäksi ennen päivän ensimmäistä todellista tutustumista paikalliseen maastotyyppiin.

Ensimmäinen suunnistusreeni osoittautui taidollisesti paikalla paikoin melko haastavaksi, erityisesti punaiset rastikreipit oli hankala havaita. Piikkipuskista huolimatta maasto oli erittäin hyväkulkuisuutta, mutta pehmeästä hiekasta johtuen paikoin erittäin raskasta. Kaiken kaikkiaan harjoitus oli hyvä aloi-

tus.

Iltapäivällä juostiin 20*1min/1min. Erkka ja Tuomo työnsi tonneja ja molemmilla juoksu oli pelottavan lennokasta. Tuomo juoksi 3:18 ylämäkeen. Jarkko korkas hotellin altaan ja vesi oli viileähköä mutta märkää eli ihan okei.

Illalla nautittiin "master cheffien" Villen ja Erkan keittiön tuotoksia.

3.päivä (su 4.3.)

Herätys klo 7.45. Pientä aamukankeutta ja väsymystä oli jo havaittavissa yhden kokonaisen reeniäpäivän jälkeen. No kaikki valuivat silti aamulenkeille paikalliselle sunny beachille. Aamupäivän suunnistusreeni juostiin hyväkulkuisessa maastossa hieman eri teemoin. Ville ja Jarkko vetelivät suunnistusvetoja, Erkka, Harri ja Tuomo normisuunnistusta. Punaset kreipit herättivät edelleen närää.

Myös Atlantin aallot tulivat tutuksi. Käytiin porukalla uhittelemassa kirkasta merivettä ja monimetrisiä aaltoja. Tuomo sai hieman taisteluhaavoja. Tuomo vs. Atlantti 0-1. Tuomo lupasi vielä leirin aikana näyttävänsä närhen munat merelle. Hiekkaa kertyi melko moneen paikkaan rantareissulla. Nyt ruokaa ja lepoa ennen kuin taas urheillaan.

Iltapäivällä 1,5h juoksua naatiskellen alueen vehreistä hiekkapolkuverkostoista. Päälle 25min keskivartalokuntopiiriä. Lenkillä "Pedro" Luoma pääsi näyttää espanjan kielen taitoja, kun muuan reppumatkalaiset kysyivät kuuluisia. Ja hyvin hän tuo muinainen valtiakieli taitui.

Paikalliset hombres olivat kokoontuneet surffaustalkoihin. Ranta kuhisi kymmenittäin pitkätukavedellä lauantaanpääläseisokselijoita. No ehkä he kuitenkin osasivat hom-



Merenrantarinnettä pitkin kelpasi juosta. Kuva: Erkka Mehtälä.

man ihan ok.

4. päivä (ma5.3.)

Päivä valkeni ”hieman” pilvisempänä kuin edelliset aamut. Julkaisukelvottomat huudot voimistuvat aamuaamulta mutta kaikki sankarit nähtiin lenkarit jalassa aamulenkillä. Askel oli kevyttä ja kaunista. Päivä sai yllättävän kääntein, kun päätimme kipaista paikallisessa ravitsemusmyymälässä jo aamupalan jälkeen. Päivän kokkausmestari Hartsa pyöri paniikissa pitkin mercadonan käytäviä etsien päivällisen gourmet-herkkuja.

Päivän pääreeni suoritettiin hienossa auringonpaisteessa reilun 13km:n ladulla. Ville sovelsi harjoituksen suunnistusvetoihin. Jotain pieniä ongelmia kuitenkin oli rastinoton kanssa. Muut pojat tahkosivat pari tuntia hienossa ja paikallisella asteella jopa vehreässä espanjalaismaastossa. Hyvistä olosuhteista huolimatta muutama tankkauspaikka olisi ollut poikaa.

Reenin jälkeen palautusjuomat ja muu tankkaus oli haluttua. Hotellin viileähkössä uima-altaassakin kelpasi köllötellä.

Päivän toiseksi harjoitukseksi, alkuperäisen levon sijasta, päätettiin työstää rauhallinen ”tunneli”- taitoharjoitus . Harjoitus oli alkuperäisiä odotuksia parempi. Ville ja Erkka jatkoivat harjoituskilometrien keräämistä ja päättivät vielä juosta reeni paikalta hotellille.

5. päivä (ti6.3.)

Lepopäivä. No käytiin työntä yks 8 km:n tekniikkaharjoitus. Hyvin meni.

Harin synttärät. Vieraita kävi mutta eivät päässeet kakun syrjään kiinni. Joitain virvoitusjuomia nautittiin. Spekuloitiin myös Tiomilan 2 joukkue läpi ja kotasin. Ei tuu olee helppoo.

6. päivä (7.3.)

Aamulla jo pientä kyräilyä ennen leirikisaa. Vai oliko? No perus aamulenkura kuitenkin. Vessapaperissa alkaa olla pientä puutosta. Erilaisia variaatioita pyyhkimisongelmaan on esitetty.

Leiri-kisa part one.

Ennakkko: Ennakoasetelmat olivat erittäin mielenkiintoiset. Aikaisempien harjoitusten perusteella Ville ja Harri olivat rajoitteisen näkökykynsä takia altavastaajia mutta poikien kova juoksukunto hieman korjasi tilannetta. Erityisesti Ville oli osoittanut kovaa nousukuntoa viime viikkoina.

Erkka ja Jarkko ovat molemmat hieman hidasjalkaisia mutta lippu on haljennut vähintäänkin kiitettävällä tavalla leirin aikaisemmissa harjoituksissa, joten he lienevät kilpailun mustia hevosia. Suurimmat ennakkosuosikin paineet kilpailuun saa harteilleen Tuomo. Hän omaksuu hyvin ulkomaille suunnistamisen niksit ja niin on näyttänyt tälläkin leirillä tapahtuvan. Muutenkin miehen juoksukunto riittää kovimmille karpaaseille. Saa nähdä miten vahvat harteet omaava Laine selviää ennakkosuosikin paineista.

Kilpailu: Kilpailu muodostui kahdesta osasta: prologista ja takaa-ajosta. Prologiin lähdettiin väliaikalähdöllä 2 min välein. Lähtöpaikat arvottiin edellisenä iltana. Takaa-ajon lähtölista muodostui prologin tuloksista. Yhteensä kilpailun pituudeksi tuli reilu 10km.

Kilpailusta muodostui kahden kilpailija välinen henkien taistelu. Jo prologissa täysin omaa luokkaa olleet Ville ja Tuomo lähtivät vain 21 sekunnin erolla takaa-ajoon, kun jo kolmas karpaasi Rätty oli jäänyt johtokaksikosta yli 2,5 minuutin päähän. Peräpäässä selvin eroin eli Jarkko ja Erkka. Takaa-ajosta muodostui tiukka kaksinkamppailu, kun Tuomo ajoi heti ykkösrastilla Villen etumatkan kiinni. Loppumatkan pojat tulivat hurjaa vauhtia välillä Tuomo edellä ja välillä Ville. Lo-



Merenrantarinnettä pitkin kelpasi juosta.

pullinen ratkaisu nähtiin vasta viimeisen rastin jälkeen, kun Tuomo onnistui paremman rastilta lähdön ja piikkilangan alituksen myötä ottamaan ensimmäisen leirikisan nimiinsä. Villen oli tyytyminen muutaman sekunnin tappioon. Muut sijat menivät selvillä eroilla niin että Harri oli kolmas, Jarkko 4. ja Erkka 5.

Voittajan oli helppo hymyillä ja hän kommentoi koko kilpailua ja kilpailun loppuratkaisua: ”Prologi meni suunnitelmien mukaan maastoon tutustuen ja suurempia virheitä vältellen. Ero oli tarkoitus pitää pienenä takaa-ajoon. Loppuratkaisussa ennen viimeistä rastia punnitsin nopeasti vastustajani heikkoudet ja vahvuudet ja totesin olevani erittäin vahvoilla. Ja niinhän siinä kävi, ettei Villestä ollut vastaavaan räjähtävään loppukiriin.”

	Prologi	Takaa-ajo	Yhteensä
1. Tuomo	40.38	22.21	1.02.59
2. Ville	40.17	22.44	1.03.02
3. Harri	43.03	26.18	1.09.21
4. Jarkko	47:35	25:56	1.13.28
5. Erkka	49:59	29:00	1.18.59

Toiseksi sijoittunut Ville oli tyytyväinen päivän antiin ja kommentoi loppuratkaisua: ”Tunsin itseni vahvaksi viimeiselle rastille tullessa mutta hieman heikompi rastilta lähtö johti suureen takamatkaan Tuomoon nähden. Sain kuitenkin hivuttauduttua lähemmäs ja lähemmäs ja olisin ehkä voinut jopa voittaa mutta aidan alitusta en pystynyt hoitamaan yhtä kissamaisen notkeasti kuin Tuomo. Näin jouduin tyytymään toiseen sijaan. Lauantaina otetaan sitten revanssi.”

Tehtiin leirikilpailun rankasta rasituksista huolimatta vielä päivän toinen harjoitus. Harjoituksen teimana oli ”neppailua” eli juoksukoordinaatiota ja muutaman kymmenen metrin kiihdytyksiä. Erkka kovana jatkänä kävi työntää mäkipetvoja.

7. päivä (to9.3.)

Päivästä odotettiin viikon lämpimintä mutta pettymykseksi voitiin todeta, että kevyttä pilvenhattaraa oli taivaalla. Päi-

vä sisälsi jo totutun aamulenkki, reilu 8km:n suunnistuksen ja 1,5h juoksulenkin naattien rannikon jylhistä maisemista ja päälle vielä keskivartalokuntopiiriä.

Tänään päivällä jopa kerettiin käymään B a r b e t a n InterSportissakin ennen ihmisten lorvinta-aikaa eli siestaa. Mitään erikoista ei kuitenkaan jäänyt matkaan. Illalla naatittiin tortillan herkullisia makuja ja ehkä vähän muuta.

Tuomo sairastui jonkun näköiseen hyppykuppaan. Flunsa on häirinnyt mestarin olotilaa. Hamillista, kun kerrankin oli päästy pois kotoa merta kauemmas kalaan.

8. päivä (pe9.3.)

Viikko leirä takana ja viimeinen kokonainen päivä ulkoilla. Tänään otetaan rauhallisesti ja ladataan akkuja huomiiseen leirikisaan. Päivän ohjelmassa on aamulenkki ja lyhyehkö taitoharjoitus majoituksen välittömässä läheisyydessä, missä maasto tarjoaa varsinaista naatiskelua; Hyväkulkuista vehreää hiekkakangasmaastoa, jossa on erittäin vähän etenemistä haittaavia piikkipusikoita.

Auringosta naatiskelua altaalla. Käytiin kattomassa paikallinen iltalämä pois ja samalla reissulla syötiin päivälliseksi pizzaa. Hieman kuivaa ja mautonta oli.

9. päivä (la 10.3.)

Leirikisa part two

Viimeistä päivää viedään ja leirin kruunaa leirin toinen leiri-kilpailu. Nyt teimana on viestiharjoitus, jossa lähtö tapahtuu luonnollisesti yhteislähtönä. Hajontaakin on. Matkana on noin 5km eli ihanne aika tullee olemaan noin 26 minuuttia. Maasto on pääsääntöisesti erittäin hyväkulkuisia ja sisältää muutamia jyrkkiä penkkoja. Vauhtia hidastavat muutamat tiheet piikkipensaitot.

Ennakkko:

Ensimmäisen leirikisan ylivoimainen kaksikko Tuomo ja Ville luetaan kisan ehdottomiksi ennakkosuosikeiksi. Uhkana on kuitenkin että Tuomoa ei nähdä starttiviivalla, koska häntä on koetellut viimeiset kaksi päivää matkaflunssa. Villellä jäi varmasti kaivelemaan edellisen kilpailun loppuratkaisussa karrannut voitto eli nälkää häneltä löytyy. Haastajan rooliin laitetaan muut kilpailuun osallistuvat eli Harri, Jarkko ja Erkka.

Ehkä Harri on ykköshaastaja, koska oli viime kilpailussa selkeästi kahta muuta peräpään kilpakumppania parempi ja hän omaa jo nuoresta iästä huolimatta varsin vankan kokemuksen tiukkoja kilpailuja kolunneena sotaratsuna. Mutta

varmaa on että edellisessä kilpailussa häntäpäähän jätetyt Erkka ja Jarkko haluavat ja omaavat mahdollisuuden kärkeihin mikäli sipuli kestää. Ja tietyt loppuratkaisuissa on sisäkurvillakin oma osuutensa kilpailun voittajaa veikkatessa. Varmaa on, että hikeä ja tiukkoja tilanteita on taas tiedossa.

Leirikilpailu:

Leirikisasta muodostui ennakkokaavailujen mukaisesti varsinainen trilleri. Lähdön jälkeen kilpailijat jakaantuivat kahden ryhmään ensimmäisen rastin hajonnasta johtuen. Kolmosrastilla ensimmäisen penkan jälkeen ryhmä oli hyvin yhdessä nipussa.

Rastilla kuusi Ville ajautuu liikaa vasemmalle ja muu joukko pääsee hieman karkuun. Rastilla seitsemän eteenpäin kaksikko Harri ja Erkka alkavat heiluttamaan tahtipaukkoa, joka näyttää jo riittävän voittoon. Rastilla 9 Erkka ja Harri lisäävät joutoa, kun he naulaavat rastin suoraan ja samalla Jarkko ja Ville tekevät koukkua.

Seuraavilla alamäkivoitotilla väleillä Harilla ja Erkalla on mahdollisuus karata mutta rastilla numero 12 Ville ja Jarkko saavat taas näköyhteyden kärkikaksikkoon.

Rastiväli 12-13 osoittautuu kisan kannalta melko ratkaisevaksi, kun ”kiipijä” Harri on saanut jo useamman metrin etumatkan Erkkään mutta rastin pummaaminen vie mahdollisuudet karata yksin tavoittamattomiin. Loppuen lopuksi rastilla 13 Erkka, Harri ja Ville ovat samanaikaisesti ja Jarkko parin kymmenen metrin takamatkassa.

Rastille 14 on loppuen lopuksi kilpailun ratkaiseva rasti. Toiseksi viimeisellä lipulla oli hajonta joka tietää tiukassa kampaipailussa mahdollista pummin paikkaa. Ville siirtyy välillä joutoon jäätävällä mailerin askeleella. Erkka vetää hieman enemmän oikealle ja koukkaa vähän rastia. Jarkko imuttaa kärjen kiinni mutta samalla hajonnalla Harrin kanssa joutuvat toteamaan, että rasti ei halua tulla vastaan.

Loppuen lopuksi toinen rastin 14 hajonnoista on väässä paikassa. Harrin ja Jarkon kilpailu voitosta on pelattu. Ehkä se meni jo pienen kourun johdosta. Samalla Ville ja Erkka karkaavat.

Villen vahvemman loppurynnistyksen johdosta hän karkaa koko leirikisan voittoon. Erkka häviää vajaat viisi sekuntia. Kolmas ja neljäs sija menevät Jarkolle ja Harille. Tuomo tulee vajaakuntoisena viidentenä maaliin jäätyään kartoitta-

maan reiluksi pariksi minuutiksi rastia nro 10.

Loppujen lopuksi kilpailu sai hieman kriittisen jälkimaun toiseksi viimeisen rastin takia mutta muuten voi sanoa, että ”ihan hyvä”. Kaiken kaikkiaan voi sanoa, että Ville nousi alun vaikeuksien jälkeen voittoon ja sai revanssin ensimmäisestä leirikisasta. Erkka teki hyvän parannuksen ensimmäiseen kisaan verrattuna mutta Harilla jäi vähän jotain hampaankoloon, kun paikkoja karata lopullisesti oli useita ja toiseksi viimeisen rastin sijainti vei mahdollisuudet olla mukana loppukiri-taistelussa.

Tulokset:

#	name	aika
1.	Ville	31.45
2.	Erkka	31.50
3.	Jarkko	33.30
4.	Harri	33.40
5.	Tuomo	36.00

Noin klo 13 paikallista aikaa alkanut paluumatka kohti lentokenttää oli viimeistään viimeinen merkki sille että leiri oli viimeistä silausta vaille valmis. Paluumatkalle varattiin aikaa reilusti, että ehditään katselemaan maisemia ja shoppailemaan urheiluliinavaatteita Decathlonista, ennen kuin palautetaan auto ja palataan lentokentälle. Lentokentällä mahat täytetään Burger Kingin antimilla.

Paikallista aikaa klo 18.05 kone nousi kohti Suomea. Noin viiden tunnin matkustamisen jälkeen porukka kokoontui vielä kerran odottelemaan laukkuja. Kaikki saivat nopeasti kamat ja Suomen aikaan keskiyöllä pojat viimein lähtivät omille teille kohti kotia. Ville ja Erkka jäivät Helsinkiin, Harri suuntasi Tampereelle ja Tuomo ja Jarkko Lohjalle. Onnistunut reilu viikon leiri Espanjan lämmössä oli onnistuneesti takana.

Leiri numeroina: suunnistusharjoitus 9 kpl, juoksharjoitus 5, kuntopiiri 2, aamulenkki 8, harjoitusaika 20 tuntia, kilometrejä 180.

Jarkko Saarinen



Canos de Mekan kylä tarjosi upeat puutteen ja maisemat harjoitusleirille

Oravapolkukoulun päiväleirin tunnelmia

Oravapolkukoulun syyskausi käynnistyi 6.8.11 jo perinteeksi muodostuneen päiväleirin merkeissä. Leiripäivä kului liikkuen ja leikkien, seuraavassa leirin tunnelmia.



Aamuinen sade hellitti ja päivä alkoi erilaisilla hippaleikeillä

Aamupäivän suunnistusharjoituksessa meno oli vauhdikasta.





Välillä oli toki aika pysähtyä ja miettiä reitinvalintoja.



Ruokailun jälkeen oli leikkimielisen leirikisan vuoro, yhtenä lajia oli tötsäsuunnistus'.



Liikkuessa tuli tietenkin nälkä, sekä ruoka että välipalat maittoivat leiriläisille.



Sään suhteen olimme sittenkin onnekkaita. sadevaatteita ei juurikaan tarvittu.

Leiripäivä oli onnistunut hyvä alku syyskaudelle. Sama leiriperinne jatkuu tänäkin vuonna.

Lisää leiritunnelmia löydät oravapolku-koulun sivuilta netistä.

