

SUOMUSJÄRVEN SISUN SUUNNISTUSJAOSTON

TIEDOTUSLEHTI



JOULUKUU 2004



Sisällys

Suunnistusjaoston terveiset	3
Jämi-Jukola 2004	4
Sisun väreissä olevat pipot	7
Kilpailukalenteri alkuvuodelle 2005	8
25. Riston hölkkä	10
25manna	12
Kuvasalaattia	15
Sisun menestyneimmät suunnistajat 2004	16
Suunnistajan harjoittelu talvella eli peruskuntokaudella	17
Toimittajan jorinaa	19
Tuloksia kauden koitoksista	21
Suomusjärven Sisun suunnistusjaosto	28

Suunnistusjaoston terveiset

Taas alkaa olla kulunut kausi pulkassa ja voitaneen hyvillä mielin katsoa taaksepäin. Kun menestystä tuli niin AM- kuin SM-mittelöissäkin, oli mitalisadettakin tiedossa. Näistä kirkkaimpina Seijan ja Raimon SM-mitalit, onnea! Kausi ”kruunattiin” vielä mukavalla tavalla Halikko-viestissä, jossa Sisun sijoitus oli mainio, joten tästä on hyvä jatkaa.

Järjestelypuolellakin kunnostauduimme alkukesästä Kuntaottelun merkeissä ja mitä palautteeseen tulee, niin kaikki sujui sävellysten mukaan, joten taas voimme olla ylpeitä ”sisulaisuudestamme” ;-). Tämä kuuluisa ”sisulaisuus” joutuu koetukselle myös ensi kesänä, koska ohjelmassa on Varsinais-Suomen Rastipäivät, joiden järjestelyistä Sisu vastaa. Ponnistus on ehkä hieman tavallista suurempi, koska kyseessä on 2-päiväinen kilpailu. Puuhaa siis riittää, mutta osa työstä on jo käynnissä ja onhan Sisu näistä selviytynyt kunnialla ennenkin. Itsekin olen joskus osallistunut Sisun järjestämiin Rastipäiviin ja mukavaa oli, joten eiköhän, hoideta tämäkin yhdessä ja huolella!

Ykkössuunnat pyörivät tälläkin kaudella totuttuun tapaan ja pientä piristystä oli havaittavissa mm. osallistujamäärissä, joten 1500 kävijän raja rikkoutui ”rimaa hipoen”. Ainoana muutoksena voitaneen mainita hieman lisääntynyt järjestelyvastuu Sisun taholla, yhteistyökumppanien rivien harvennuttua yhdellä. Tämä luonnollisesti asettaa paineita myös ratamestaripuolelle, koska enemmän vastuuta on jaettavana. Näin ollen ”uudetkin” ratamestarit ovat tervetulleita tähänkin talkootyömuotoon! Kannattaa jo hyvissä ajoin pohtia, mikä keskiviikko sopii omaan kalenteriin ja infota siitä vastuuhenkilöitä.

Yleisestikin lienee paikallaan harkita, miten teemme Ykkössuunnista vetovoimaisemman tuotteen, koska samalla vaivalla metsään lähtijöitä mahtuisi enemmänkin lähtöviivalle ja Ykkössuunnat sinällään on ihan hyvä tuote. Kaikki ideat ovat tervetulleita ja ne voi lähettää vaikka allekirjoitaneelle.

>>>

>>>

Suunnistusjaosto jatkaa ensi kauteen samoilla voimilla. Hyvä niin, joten eiköhän jotain mukavaa keksitä ensi kaudeksikin ;-). Allekirjoittanut on lupautunut jatkamaan jaoston ”ruorissa”, joten ideat, ehdotukset, etc. voi edelleen ohjata tuttuun osoitteeseen.

Hyvää jatkoa kaikille ja uutta kevättä odotellessa: ”ylös, ulos ja lenkille”!

- Jyrki -

Jämi-Jukola 2004

19.–20.6.

Tänä vuonna Jukolan Viesti oli viety Jämin lentokentälle nopeakulkuiseen kangasmaastoon. Maastoa ja suunnistustehtäviä oli etukäteen hehkutettu yllätykselliseksi ja sitä ne kyllä olivatkin.

Viimeksi tiedotuslehteen kirjoittaessani kritiikin kohteeksi joutui Ruotsin 25mannan kolmas liiankin helppo osuus, joka osoittautui ”seuraa johtajaa polkua pitkin” -leikiksi. Tänä vuonna Venlojen viestissä uria ja polkuja oli kyseiseen 25mannaan verraten vähemmän johtuen kangasmaaston pohjasta, johon ei niin hirmuisia uria päässyt syntymään. Vaativuutta radallani (3. osuus) oli suurin piirtein yhtä paljon kuin Ruotsissa syksyllä. Kompassia en osuudellani ihan käytännön syistäkään käyttänyt. Hieman ennen K-pistettä huomasin, että olin ottanut mukaani rikkinäisen kompassin, jota siten kiikutin metsässä tyhjän panttina. Vaan eipä sitä matkalla hirmuisesti kaivannutkaan.

Toisaalta oli ihan mukava vaihteeksi juosta suoritus, jonka pystyi pitämään kasassa kohtalaisen hyvin suurempia pummeja tekemättä, eikä kompassiakaan olisi tarvinnut. Olinkin hieman yllättynyt kun jo ennen ykköstä minulta eräs kanssasunnistaja kyseli olinpaikkaansa. Tosin ensi kerralla se voin hyvin olla minä, metsässä tunnetusti tapahtuu kummia ja joskus voi olla ylivoimaisen hankalaa löytää itseään kartalta edes apua kysytyään...

Vaikka maaston hyväkulkaisuus olikin ollut hyvissä ajoin tiedossa, en voinut olla tuntematta pienoista pettymystä kun minulle selvisi, että kilpailu ratkaistaan pitkälti juoksuvoiman kautta. Oma suoritus pelkästään matka/aika-saralla tarkasteltuna oli tietysti normaaliin tasooni verrattuna hyvä, mutta muihin kuin itseensä vertaamista se suoritus ei sitten kestänytään. Maastossa näki pitkälle ja juosta pystyi niin lujaa kuin jaloista lähti. Suotakaan eivät venlat joutuneet kovin pitkää matkaa tarpomaan, toisin kuin miehet, jotka kuuleman mukaan eivät paljon muuta maastoa jalkojensa alle sitten saaneetkaan.

Kilpailukeskus sen sijaan korvasi hieman maaston suhteen syntynyttä pettymystä. Olen ennenkin ollut lentokentällä järjestetyssä Jukolan Viestissä, eikä parempaa alustaa kisakeskukselle oikein voisi saada. Asfaltti- ja hiekkapohjan ei tarvinnut pelätä muuttuvan mutavelliksi sateen yllättäessä, mitä emme niskaamme saaneetkaan kuin vasta sunnuntai-aamuna.

Ainoana miinuksena oli ehkä toimintojen liiankin laaja levinneisyys. Teltpaikalta oli kuitenkin kohtalaisen pitkä matka toiselle puolelle eikä vessojakaan tainnut löytyä kuin yhdestä nurkasta. Sinänsä kilpailun onnistumisen kannalta niinkin merkityksetön asia kuin Jukola-portti aiheutti myös hienoisen pettymyksen. Vaikka melkein Niinisalon varuskunnan kupeessa olimmekin, mielestäni armeijan tykeistä (sen enempää tyyppiin tai malliin puuttumatta [155 K 98, toim. huom.]) kasattu portti ei aivan täyttänyt tehtäväänsä. On sitä hienompiakin nähty...

Kaiken kaikkiaan ja kaikesta huolimatta sanoisin kyllä tämän vuoden Jukolan olleen kaikista kokemistani toistaiseksi paras. Pelonsekaisin tuntein jään odottamaan ensi vuoden Sippu-Jukolaa, joka maastoltaan lienee jotakuinkin päinvastainen kuin tämän vuoden juoksukisat..

- Sanna -

Venlojen tulokset

SuSi I

Matka	Juoksija	Aika	Os.sij.	Kok.aika	Kok.sij.
7,8 km	Riikka Laakso	49.23	308	49.23	308.
7,7 km	Kaisa Jääskeläinen	48.02	273	1.37.25	280.
6,4 km	Elise Lietzén	39.01	135	2.16.27	219.
8,4 km	Tiina Kerkola	51.10	203	3.07.37	200.

SuSi II

Matka	Juoksija	Aika	Os.sij.	Kok.aika	Kok.sij.
7,8 km	Elina Laakso	49.12	298	49.12	298.
7,7 km	Paula Jääskeläinen	45.47	195	1.34.59	228.
6,4 km	Sanna Karjalainen	47.30	443	2.22.30	287.
8,4 km	Merja Mäenpää	57.12	383	3.19.43	315.

Miesten tulokset

SuSi I

Matka	Juoksija	Aika	Os.sij.	Kok.aika	Kok.sij.
13,8 km	Petri Riikonen	1.17.45	162	1.17.45	162.
13,7 km	Mika Kerkola	1.16.40	168	2.34.25	150.
14,9 km	Rauno Hakala	1.18.50	51	3.53.15	98.
8,5 km	Tero Lehtonen	47.55	431	4.41.10	137.
8,5 km	Kimmo Vuorela	40.19	151	5.21.30	134.
12,0 km	Matti Yliluikki	1.10.47	96	6.32.18	115.
15,7 km	Sakari Parttimaa	1.32.50	241	8.05.09	121.



SuSi II

Matka	Juoksija	Aika	Os.sij.	Kok.aika	Kok.sij.
13,8 km	Jouni Jaarinen	1.36.06	767	1.36.06	767.
13,7 km	Risto Nuuros	1.33.32	565	3.09.39	608.
14,9 km	Visa Koponen	1.34.43	403	4.44.22	519.
8,5 km	Aare Virta	55.19	748	5.39.41	533.
8,5 km	Mika Vuorela	51.58	546	6.31.40	519.
12,0 km	Iiro Lindén	1.24.31	454	7.56.12	486.
15,7 km	Rami Heikkonen	1.41.43	473	9.37.56	462.

SuSi III

Matka	Juoksija	Aika	Os.sij.	Kok.aika	Kok.sij.
13,8 km	Arto Sinnelä	1.39.57	873	1.39.57	873.
13,7 km	Harri Sinnelä	1.33.24	560	3.13.21	678.
14,9 km	Reino Sinnelä	1.49.17	777	5.02.39	692.
8,5 km	Markku Lietzén	1.02.45	982	6.05.24	762.
8,5 km	Kari Honkasalo	1.15.09	1082	7.20.34	844.
12,0 km	Mauri Sinnelä	1.42.34	889	9.03.08	858.
15,7 km	Jouko Iso-Markku	1.59.57	871	11.03.05	829.

SuSi IV

Matka	Juoksija	Aika	Os.sij.	Kok.aika	Kok.sij.
13,8 km	Eero Nurminen	1.41.26	900	1.41.26	900.
13,7 km	Juha Anttila	1.30.11	485	3.11.38	647.
14,9 km	Timo Himberg	1.36.55	462	4.48.33	565.
8,5 km	Jouni Anttila	41.51	178	5.30.25	468.
8,5 km	Petteri Lindblom	47.32	384	6.17.57	446.
12,0 km	Jarkko Sainio	1.44.35	927	8.02.33	523.
15,7 km	Jyrki Kuusisto	2.02.49	921	10.05.22	569.

Sisun väreissä olevat pipot

Talven pakkasia vastaan kannattaa hankkia lämmin pipo.
Pipoja Sisun väreissä on edelleen muutamia jäljellä kuuden euron kappalehintaan. Pipoja voi tiedustella Merja Sinnelältä (02 738 1269).

Kilpailukalenteri alkuvuodelle 2005

Tammikuu

1. Kalevan Rasti, Hiihtosuunn. 1.pv + nuorten MM-katsastus
2. Kalevan Rasti , Hiihtosuunn.2.pv + Nuorten MM-katsastus
8. Joutsenon Kullervo, Hiihtosuunn. 1.pv + Nuorten MM-katsastus
9. Joutsenon Kullervo, Hiihtosuunn. 2.pv + Nuorten MM-katsastus
5. Tarpian Suunta, Kansallinen hiihtosuunnistus, 1.pv
15. Tarpian Suunta, Pimeäpika
16. Tarpian Suunta, Kansallinen hiihtosuunnistus, 2.pv
22. Hankasalmen Hanka, Kansallinen hiihtosuunnistus, 1.pv
23. Hankasalmen Hanka, Kansallinen hiihtosuunnistus, 2.pv
29. Hauhon Sisä, Hauskin hisu, 1.pv
29. Kalajoen Junkkarit, Kansallinen hiihtosuunnistus
30. Hauhon Sisä, Hauskin hisu, 2.pv
30. Kalajoen Junkkarit, Kansallinen hiihtosuunnistusviesti
30. Mynämäen Suunnistajat -52, AM-latusuunnistus

Helmikuu 2/2005

5. Yläneen Kiri, AM-hiihtosuunnistus, normaalimatka
6. Yläneen Kiri, AM-hiihtosuunnistus, viesti
12. Alajärven Ankkurit, Hongan talvirastit, 1.pv
12. Valkeakosken Haka, V.Hakulisen hiihtorastit, 1.pv + MM-katsastus
13. Alajärven Ankkurit, Hongan talvirastit, 2.pv
13. Valkeakosken Haka, V.Hakulisen hiihtorastit, 2.pv + MM-katsastus
18. Joutsenon Kullervo, MM-katsastus
19. SK Vuoksi, SM-normaalimatka
20. SK Vuoksi, SM-viesti
26. Hyvinkään Rasti, Kansallinen hiihtosuunnistus, 1.pv
26. Kajaanin Suunnistajat, Avoin PSM-pika
27. Hyvinkään Rasti, Kansallinen hiihtosuunnistus, 2.pv
27. Kajaanin Suunnistajat, Kansallinen hiihtosuunnistus

Maaliskuu 3/2005

5. Haapamäen Urheilijat, Kansallinen hiihtosuunnistus, 1.pv
5. Kittilän seurayhtymä, Hiihtosuunnistuksen MM-kisat, 5. - 12.3.
6. Haapamäen Urheilijat, Kansallinen hiihtosuunnistus, 2.pv
6. Vetelin Urheilijat, Kansallinen hiihtosuunnistus
8. Kittilän Urheilijat Kittilän Kotaveikot, MM-yleisökilpailu, 1.pv
10. Kittilän Urheilijat Kittilän Kotaveikot, MM-yleisökilpailu, 2.pv
12. Iisu, Kansallinen hiihtosuunnistus, 1.pv
12. Jämsän Retki-Veikot, Talvirastit, 1.pv
13. Iisu, Kansallinen hiihtosuunnistus, 2.pv
13. Jämsän Retki-Veikot, Talvirastit, 2.pv
19. Suunta-101, SM-pika
20. Suunta-101, Lumi-Toukola
25. Suunta 2000, Lapin Lumirastit, 1.pv
26. Suunta 2000, Lapin Lumirastit, 2.pv
27. Suunta 2000, Lapin Lumirastit, 3.pv

Huhtikuu 4/2005

2. Karjaan Ura, Billnäsin pika
3. Espoon Akilles, Kevätkirmaus
8. Helsingin Varuskunnan urh, Sandis iltasprintti ja -pika
9. Turun Suunnistajat, Kevätyön viesti
16. Angelnien Ankkuri, Ankkurirastit
17. Paimion Rasti, Silja-rastit
17. Pohjankyrön Rasti, Kansallinen
23. Jalasjärven Jalas, Pellavarastit
24. Rasti-Lukko, Kansallinen
30. Rastikarhut, FinnSpring

Kaikki päivämäärät ynnä muutkin tiedot ovat alustavia tietoja. Lumitilanne sekä monet muut asiat saattavat sotkea tätä kilpailukalenteria hyvinkin paljon. Viimeisimmät tiedot löydät aina Internetistä:

Kansallinen kilpailukalenteri	http://kisaweb.ssl.fi
Varsinais-Suomen mestaruuskisat	http://www.suunnistus.net/vss/

Ensi vuonna ilmoittautumisvastaavan hommat ottanee vastaan jälleen Arto. Kun uusi vastaava on varmistunut ja uudet ohjeet valmistuneet, tulevat kyseiset tiedot välittömästi Sisun kotisivuille.

25. Riston hölkkä

7.11.2004 juostiin 25. Riston hölkkä kauniissa syysäässä. Osallistujia oli taas mukavasti 193. Tilastoja, joita olen sisulaisten osalta pitänyt, tuli hie-
man muutoksia. Turun Metsänkävijöitä nykyään suunnistuksessa edusta-
va Sami Hämälistö tuli hölkkään edustamaan kasvattajaseuraansa ja juok-
si kisan ykköseksi ajalla 38.16 nousten Sisun tilaston kakkoseksi 10 sek-
untia Ristosta. Naisten puolella tilastoihin kirjataan Elina ja Riikka Laak-
son ajat.

Tässä tilastot 2004 hölkkän jälkeen

11,4 km Sisun nimissä juosseet

1.	Risto Nuuros	38,06	1981
2.	Sami Hämälistö	38,16	2004
3.	Matti Yliluikki	38,28	1993
4.	Mika Hämälistö	40,05	2002
5.	Rauno Visa	40,09	1981
6.	Sakari Parttimaa	40,29	1996
7.	Timo Parttimaa	40,58	1988
8.	Mika Kerkola	41,01	1993
8.	Rauno Hakala	41,01	2000
10.	Juha Anttila	41,36	1984
11.	Pekka Kujanpää	42,02	1998
12.	Matti Mäkirinne	42,17	1991
13.	Pasi Nissilä	42,22	1991
14.	Jarmo Vainio	43,10	1985
15.	Timo Kärnä	43,51	1982
16.	Reino Sinnelä	43,52	1981
17.	Aulis Vesa	43,55	1980
18.	Jouko Visa	44,14	1981
19.	Jouni Jaarinen	44,22	1997
20.	Lasse Laaksonen	44,53	1998
21.	Pentti Ahola	44,54	1985
22.	Jukka Saaranen	44,56	1984
23.	Lasse Kataja	45,07	1996
24.	Petteri Lindblom	45,26	1994
25.	Kimmo Vuorela	46,02	1980
25.	Mauri Sinnelä	46,02	1980
27.	Mikko Mäkirinne	46,16	1996
28.	Martti Mäkirinne	46,36	1981

Naiset 7,8 km Sisun nimissä juosseet

1.	Heini Ynnilä	31,35	2000
2.	Riitta Ynnilä	31,43	1987
3.	Anneli Sinnelä	32,13	1987
4.	Tiina Kerkola	33,12	1988
5.	Tatjana Eskolin	33,27	1996
6.	Marja-Leena Suomi	35,15	1981
7.	Seija Määttänen	35,47	1982
8.	Elise Lietzen	36,32	1998
9.	Heli Hämälistö	37,41	1990
10.	Sanna Hämälistö	37,47	1997
11.	Elina Laakso	38,04	2004
12.	Tiina Ynnilä	38,35	1997
12.	Riikka Laakso	38,35	1997
14.	Terhi Sinnelä	38,40	1990

Riston hölkän palikat ja osallistujamäärät

1980	Mänty	50
1981	Koivu	108
1982	Kataja	138
1983	Kuusi	201
1984	Tervaleppä	206
1985	Haapa	173
1986	Omenapuu	194
1987	Poppeli	177
1988	Hopeapaju	171
1989	Saarni	229
1990	Lehtikuusi	220
1991	Raita	208
1992	Pähkinä	156
1993	Vaahtera	225
1994	Orapihlaja	195
1995	Visakoivu	165
1996	Pihtakuusi	188
1997	Tammi	180
1998	Douglas kuusi	189
1999	Sypressi	219
2000	Tuomipihlaja	201
2001	Sembramänty	219
2002	Hopeakuusi	170
2003	Lehmus	134
2004	Vuorimänty	193
Yhteensä		4409

25manna

Rudan, Haninge 9. lokakuuta 2004

Osa sisulaisista palasi lokakuussa jo toista tai kolmatta kertaa samalle niitylle tuttuun kilpailukeskukseen. Tiomila -98 ja 25manna -99 järjestettiin molemmat Haningessa samaisella alueella, jonne tänä vuonna matkasimme. Etukäteisspekulaatiota hieman aiheutti nettisivuilla ilmoitetun pysäköinnin siirtyminen vajaan kilometrin matkan päästä jopa kolmen kilometrin etäisyydelle kilpailukeskuksesta. Turhaan kuitenkin pelkäsin joutuvani painavaa reppuani raahaamaan melkein osuuteni pituuden verran, sillä hieman opasteita kiertäen taktisesti oikean suunnan valinneet pääsivät hirviäidan avatusta ovesta läpi kilpailukeskukseen vain vajaan kilometrin kävelleen.

Päivä oli hyvin valittu, sillä vaikka aivan aamusta taivas oli pilvinen, keskipäivään mennessä pilvet olivat kadonneet ja aurinko paistoi lähes koko päivän. Eikä satanut edes vettä! Kylmä kisakeskuksessa kuitenkin oli, minäkin toin tuliaisiksi viikkoja kestäneen nuhan ja yskän. Radat oli saatu mahtumaan yllättävän pienelle kartalle, joka oli kokonaisuudessaan vain noin A4-kokoinen. Pidemmät osuudet saivatkin melkeinpä kiertää saman lenkin kahteen kertaan mutta vain eri suuntiin. Maasto itsessään oli hyvin mielenkiintoinen. Itse pysyin kartalla jälleen pahemmin kompassia tarvitsematta, mutta rastipisteet olivat kuitenkin sen verran ovelissa paikoissa, että useammallekin rastille muodostui porukkaa etsimään sitä rastilippua juuri oikeasta kivenkolosta tai jyrkänteen juurelta. Maasto oli juuri sitä miksi se oli kuvailtakin, yksityiskohtainen ja kumpuileva.

Pitkin kilpailua Sisu heilui tuloksissa sadan puolin ja toisin. Ankkuri Sakkea odotellessa siirryimme lähes koko leiri loppuviitoituksen varteen kannustamaan. Metsään tähyttiin moneen otteeseen silmät sikkurassa tuttuja värejä hakien, ja kun ne lopulta ilmestyivät, oli huutokin sen mukainen. Ratkaisevalla viimeisellä osuudella sijoitus jäi kuin jäikin kaksinumeroiseksi alle sadan ollen tarkkaan ottaen 97. Tavoite sijoittua sadan parhaan joukkoon siis täyttyi.

Satamassa laivan saapumista odotellessamme koko joukkue pääsi pitkäs-
tä aikaa poseeraamaan yhteiskuvaan. Viimeisimmät joukkuekuvat taita-
vat olla jo useamman vuoden takaa, sillä itselleni tämä oli ensimmäinen
laatuaan. Joukkuekuvissa kuitenkin on oma ryhmäfiiliksensä, joten olen-
kin ihmeteltyt, miksei kokonaisia joukkueita ole kuitenkaan tämän use-
ammin tullut filmille ikuistettua..

Kuten jo kesän Jukolasta aikaisemmin lehdessä mainitsin, tämäkin 25man-
na-reissu kaikkien kolmen kokemani joukosta nousee parhaimmaksi.
Vaikka oma osuuteni metsässä ei aivan putkeen mennytkään enkä siihen
täysin tyytyväinen ollut (voiko suoritukseensa ikinä olla?), niin muut teki-
jät kuitenkin nostivat viikonlopun kokonaistunnelman reilusti positiivi-
selle puolelle. Eikä se Viking Line nyt loppujen lopuksi niin huono laiva-
valinta ollut, seilasihan paatilla kanssamme kilpailun paras suomalaisjouk-
kue ja kauden päättäjäiset siellä olivat kuulopuheiden mukaan sittenkin
paremmat kuin Siljalla...

- Sanna -



Tulokset seuraavalla sivulla

Sisun tulokset

Matka	Juoksija	Aika	Os.sij.	Kok.aika	Kok.sij.
7,9 km	Rauno Hakala	51.27	102	51.27	102.
7,9 km	Matti Yliluikki	49.08	83	1.42.00	92.
3,8 km	Elina Laakso	31.59	249		
	Riikka Laakso	33.07	335		
	Merja Mäenpää	36.53	635		
	Sanna Karjalainen	44.00	1030	2.27.55	123.
2,7 km	Eeva Jääskeläinen	25.23	1017		
	Paula Jääskeläinen	18.16	272		
	Rauno Visa	19.34	448		
	Jouko Visa	21.26	688	2.51.13	118.
7,0 km	Petteri Lindblom	58.47	797		
	Visa Koponen	54.33	605		
	Kimmo Vuorela	49.12	311		
	Petri Riikonen	48.19	263	3.41.07	92.
3,9 km	Mauri Sinnelä	38.20	757		
	Sauli Hyytiäinen	33.53	529		
	Eero Nurminen	30.48	340		
	Jouni Jaarinen	30.20	307	4.14.19	81.
3,9 km	Lasse Laaksonen	35.43	576		
	Iiro Lindén	40.09	798		
	Jouni Anttila	34.16	497		
	Tero Lehtonen	32.08	374	4.54.43	91.
2,8 km	Lasse Kataja	15.49	34	5.12.13	88.
4,8 km	Kaisa Jääskeläinen	49.17	223	6.03.18	97.
8,5 km	Sakari Parttimaa	1.05.30	269	7.10.25	97.



Kuvasalaattia ...



Toni ja Eppu Oravatonnissa



Henna Yliluikki 25mannassa



Elina ja Riikka Laakso 25mannassa



Raimo Karvonen, Halikko-viesti



Aki ja Nico palkintopallilla Nuori
Suunta-kisassa



Kimmo Vuorela Halikko-viestin
avausosuudella

Sisun menestyneimmät suunnistajat 2004

Sisun suunnistajat ovat tänäkin kesänä menestyneet loistavasti niin SM- kuin AM-kisoissakin. Seuraavassa on näkyvillä kaikki AM-mitalisijat (Nuori Suunta mukaan lukien) sekä sijoittumiset SM-kilpailuissa kymmenen parhaan joukkoon kesällä 2004.

Henkilökohtaiset saavutukset:

Tiina Kerkola (D35)

SM-pitkä: 5.
SM-yö: 7.
SM-pika: 7.
AM-pika: 1.
AM-pitkä: 1.
AM-norm: 2.
AM-yö: 1..

Raili Laaksonen (D55)

AM-pika: 3.
AM-norm: 1.

Tuula Tulokas (D60)

AM-pika: 1.
AM-pitkä: 3.
AM-norm: 1.

Seija Määttänen (D65)

SM-pitkä: 4.
SM-norm: 2.
SM-pika: 4.
AM-pika: 3.
AM-pitkä: 2.
AM-norm: 1.

Riikka Ajalin (D12TR)

Nuori Suunta: 2.

Aki Ajalin (H8RR)

Nuori Suunta: 1.

Rauno Hakala (H35)

AM-pitkä: 1.

Lasse Kataja (H55)

AM-norm: 3.

Raimo Karvonen (H60)

SM-pitkä: 5.
SM-norm: 9.
SM-pika: 2.
AM-pitkä: 1.
AM-norm: 2.
AM-yö: 1.

Kaisa Jääskeläinen (D18)

AM-pika: 1.
AM-pitkä: 2.

Elina Laakso (D16)

SM-norm: 10.
AM-norm: 3.

Paula Jääskeläinen (D16)

Nuori Suunta: 3.

Minna Nurminen (D12TR)

Nuori Suunta: 3.

Nico Kerkola (H8RR)

Nuori Suunta: 3.



Viestien saavutukset:

H35

SM: 4. (Rauno Hakala, Matti Yliluikki, Sakari Parttimaa)

AM: 1. (Matti Yliluikki, Mika Kerkola, Sakari Parttimaa)

H55

SM: 10. (Jouko Visa, Sauli Hyytiäinen, Lasse Kataja)

AM: 2. (Sauli Hyytiäinen, Jouko Visa, Lasse Kataja)

AM-partio: 1. (Sauli Hyytiäinen, Jouko Visa, Raimo Karvonen)

H60

SM: 4. (Rauno Visa, Aare Virta, Raimo Karvonen)

AM: 1. (Rauno Visa, Aare Virta, Raimo Karvonen)

D17-20

AM-partio: 3. (Elina Laakso, Kaisa Jääskeläinen, Riikka Laakso)

D35

AM: 2. (Tiina Kerkola, Ulla Mellin, Pirjo Karvonen)

D50

AM-partio: 2. (Tuula Tulokas, Seija Määttänen, Raili Laaksonen)

D55

SM: 7. (Raili Laaksonen, Seija Määttänen, Tuula Tulokas)

AM: 3. (Raili Laaksonen, Seija Määttänen, Tuula Tulokas)

Suunnistajan harjoittelu talvella eli peruskuntokaudella

Arto soitti ajellessani kotiin SM-viesteistä sateiselta Pohjanmaalta ja kysyi löytyisikö jotain kirjoitettavaa talviharjoittelusta ja seuraavanlaisia ajatuksia syntyi.

Nyt eletään aikaa, jolloin peruskunnan ylläpitämiseksi ja parantamiseksi tulevaa kilpailukautta varten pitää jo tehdä päätös. Aktiivinen lepokausi pitkän kilpailukauden jälkeen on toivottavasti sujunut hyvin ja ladannut kaikki täyteen harjoitteluhinkua.

Peruskuntokaudella, joka kestää tuonne lumien lähtöön saakka on tärkeintä olla säännöllisesti liikkeellä. Monipuolinen perusliikunta on poikaa. Kestävyyden harjoittelussa parhaita suunnistajalle ovat juoksu ja hiihto, mutta väliin voi sopivasti ripotella pyöräilyä ja pitkiä kävelylenkkejäkin, varsinkin jos kelit pysyvät sopivina.

Perusohje on, että mahdollisimman usein lenkille ja ainakin yksi pitkä lenkki viikossa. Harjoittelun määrää kasvatetaan vähitellen kevättä kohti. Viikkorytmyksenä voi hyvin olla kahden rankemman viikon jälkeen tuleva palauttava viikko. Liikaa tasapaksuisuutta ja junnausta tulee kuitenkin välttää ja käyttää riittävästi vaihtelua viikon eri lenkeillä niin matkan kuin vauhdinkin suhteen. Ja kyllähän yhteislenkit edelleenkin ovat laiskempia kannustavia - vai kuinka?

Tärkeätä on täydentää harjoittelua erilaisilla lihaskuntaa kehittäville harjoituksilla. Kuntopiiri tai jumppa säännöllisesti läpi talven on välttämätöntä ja sillä voi korvata joskus lenkkejäkin, jos kelit sattuvat olemaan oikein hankalat. Erityisen tärkeätä lihaskunnosta huolehtiminen on nuorille lihasvoiman ja -kestävyyden kasvattamismielessä sekä varttuneemmille vammojen ehkäisemiseksi ja yksipuolisen harjoittelun torjumiseksi. Mitään erityisiä välineitä ei välttämättä tarvita, oma keho riittää. Välttyy myös monelta turhalta vaivalta kun pitää kroppansa kunnossa ja notkeana. Se uljas ulkonäkökin tulee siinä sitten sivutuotteena.

Erilaisilla pallopeleillä voi maustaa kestävyysharjoitteluaan. Peli tai pari viikossa tuo ketteryysharjoituksia ja lisää koordinaatiokykyä. Se kasvat-
taa myös joukkuehenkeä, mikä yleensä yksin tuuessa ja tuiskussa puurtavalle suunnistajalle ei ole niinkään vähämerkityksellistä.

Jos tulee hiihtomahdollisuuksia, ne kannattaa käyttää välittömästi hyväksi vaihtelun ja hiihdon monipuolisen kuormittavuuden takia. Tyyllillä ei niin ole väliä, kunhan menee. Kuitenkin kevättalvella pitää myös tehdä juoksulenkkejä useammin ja useammin, jotta siirtyminen suksilta tossuille ei tule liian äkkinäisenä ja sen takia sitten saada jalkavammoja.

Siis, tee harjoittelupäätös ja aloita nyt sekä ole säännöllinen ja sitkeä. Käytä mielikuvitustasi harjoittelun monipuolistamiseen ja ajattele miten hienoa on juosta Anjalankoskella kun on hyvässä kunnossa. Mutta muista, että kipeänä ei kuitenkaan harjoitella. Flunssan jälkeen on parempi olla pari päivää pidempään harjoittelematta kuin lähteä päivää liian aikaisin lenkille. Ja vielä, pimeällähän kaikilla on heijastimet.

Vaikka näitä samoja olen ennenkin kirjoitellut, niin eipä tuo harjoittelun perusasia mielestäni paljonkaan ole vuosien aikana muuttunut. Se on vain määrätietoista tekemistä tavoitteiden saavuttamiseksi.

- *Risto* -

Toimittajan jorinaa

Tämä on nyt neljäs suunnistusjaoston tiedotuslehti, jonka takakannessa komeilee kohdassa ”Toimittaja” meikäläisen nimi. En kuitenkaan ole ennen avannut sanaista arkuani suuremmin liittyen kyseisten lehtien sisältöön, joten teen sen nyt ensimmäistä kertaa. Luvassa siis kootut selitykset.

Sisun ylivoimaisesti aktiivisin jaosto, suunnistusjaosto, on julkaissut kahdesti vuodessa tiedotuslehden jo ties kuinka kauan. Kevään lehti on yleensä keskittynyt tulevan kesäsuunnistuskauden lähestymiseen ja talven tapahtumien pikakertaukseen. Joulun alla ilmestyneet lehdet puolestaan ovat kertoneet kirjoituksin, tuloksin sekä kuvin menneen kesän tapahtumista ja menestyksistä. Samoilla linjoilla myös toimittaja Sinnelä on jatkanut.

Tämäkin aviisi on siis normaaliin tapaan varsin tulospainotteinen. Tulosten kautta on mahdollista saada hyvä kuva kesän kirkkaimmista hetkistä näin sisulaisen näkökulmasta. Vanhoista tiedotuslehdistä on myös mukava katsella, kuka olikaan kuka minkäkin vuoden Jukolan viestin milläkin osuudella. Tulosten lisäksi mennyttä kautta käsittelevät kirjoituksin Jyrki, Sanna ja Mauri. Visa puolestaan on pitänyt huolta siitä, että kaudesta on jäänyt paljon todisteita myös valokuvien muodossa. Lehden taitto on edelleenkin ammattilaisen käsissä Lassen huolehtiessa lehden ulkoisesta olemuksesta.

Kuitenkaan syksy ja alkutalvi eivät ole pelkästään kesäsuunnistuskauden loppu vaan myös uuden kauden alku. Vaikka kisoja ei vielä olekaan, pitää valmistautuminen ensi kesän koitoksiin aloittaa jo nyt. Tätä toimintaa tukemaan Risto on kirjoittanut tähän lehteen jutun suunnistajan peruskuntokauden harjoittelusta, joka kannattaa itse kunkin lukea ajatuksella. Keväällä kannattaa kaivaa kätköistä Riston kirjoitus kevään tiedotuslehdessä vuodelta 2003, jossa on tärkeää asiaa suunnistajalle kauden alkussa.

Itse en ole pahemmin näkynyt ja kuulunut tänä vuonna valtion elämysleiristä johtuen. Vaikka suunnistuskisoissa ei ole tullut käytyä, on metsä silti tullut liiankin tutuksi. Milloin on toimittaja-parka uponnut jäiseen Latvasuohon, milloin taas saanut tikkejä väkivaltaisesta yhteenotosta kuolleen puun kanssa Haminan Vallanjärven hyttyspitoisissa metsissä jne... Traumat lienevät kuitenkin ensi kesään mennessä parantuneet, joten enköhän minäkin tuttuun tapaan juoksentele kiroillen edestakaisin lähempänä tai kauempana rasteja.

Rauhallista joulua, hauskaa uutta vuotta sekä ennätysellisen menestyksestä vuotta 2005 toivottaen

- *Arto* -

Tuloksia kauden koitoksista

Salon Seudun Rastiviesti 18.5.2004

SuSi II

Matka	Juoksija	Os.aika	Kok.aika	Kok.sij.
6,1 km	Sakari Parttimaa	32.31	32.31	5.
1,9 km	Sauli Hyytiäinen	11.01	43.32	4.
3,7 km	Elise Lietzén	34.27	1.18.00	10.
3,7 km	Jouni Jaarinen	24.09	1.42.09	7.
3,7 km	Risto Nuuros	22.33	2.04.42	6.
6,1 km	Petri Riikonen	34.07	2.38.50	5.

SuSi III

Matka	Juoksija	Os.aika	Kok.aika	Kok.sij.
6,1 km	Visa Koponen	39.53	39.53	11.
1,9 km	Rauno Visa	13.25	53.19	13.
3,7 km	Riikka Laakso	29.11	1.22.30	14.
3,7 km	Eero Nurminen	22.43	1.45.14	8.
3,7 km	Lasse Kataja	23.31	2.08.45	7.
6,1 km	Kimmo Vuorela	38.17	2.47.02	7.

SuSi IV

Matka	Juoksija	Os.aika	Kok.aika	Kok.sij.
6,1 km	Jouni Anttila	39.45	39.45	10.
1,9 km	Matti Mäkirinen	13.51	53.36	14.
3,7 km	Elina Laakso	27.10	1.20.46	11.
3,7 km	Lasse Laaksonen	24.49	1.45.36	9.
3,7 km	Lasse Kallio	26.35	2.12.11	9.
6,1 km	Ari Peltola		42.36	2.54.48 8.

SuSi V

Matka	Juoksija	Os.aika	Kok.aika	Kok.sij.
6,1 km	Timo Himberg	41.52	41.52	16.
1,9 km	Eeva Jääskeläinen	18.07	59.59	18.
3,7 km	Paula Jääskeläinen	30.28	1.30.27	19.
3,7 km	Aare Virta	28.46	1.59.14	15.
3,7 km	Jouni Hietanen	26.28	2.25.42	13.
6,1 km	Rami Heikkonen	52.09	3.17.51	15.

SuSi VI

Matka	Juoksija	Os.aika	Kok.aika	Kok.sij.
6,1 km	Markku Lietzén	1.19.26	1.19.26	27.
1,9 km	Raili Laaksonen	16.42	1.36.08	27.
3,7 km	Merja Mäenpää	37.18	2.13.27	27.
3,7 km	Arvi Teppala	26.39	2.40.06	27.
3,7 km	Jorma Hietalahti	40.25	3.20.31	26.
6,1 km	Petteri Lindblom	45.33	4.06.05	23.

SuSi VII

Matka	Juoksija	Os.aika	Kok.aika	Kok.sij.
6,1 km	Jarkko Sainio	46.14	46.14	20.
1,9 km	Lotta Laakso	15.40	1.01.55	19.
3,7 km	Tuula Tulokas	39.30	1.41.25	20.
3,7 km	Pirjo Karvonen	41.06	2.22.32	21.
3,7 km	Seija Määttänen	41.27	3.03.59	23.
6,1 km	-	-	-	- Keski.

SuSi I

Matka	Juoksija	Os.aika	Kok.aika	Kok.sij.
6,1 km	Matti Yliluikki	32.13	32.13	3.
1,9 km	Jouko Visa	11.21	43.34	5.
3,7 km	Kaisa Jääskeläinen	29.45	1.13.20	6.
3,7 km	Iiro Lindén	22.00	1.35.20	6.
3,7 km	Raimo Karvonen	Hyl.		Hyl.

Kärjen kokonaistilanne kahden osakilpailun jälkeen:

1. Paimion Rasti	204
2. Angelniemen Ankkuri	178
3. Suomensjärven Sisu	148
4. Someron Esa	37

43-Kavlen 31.7. – 1.8.2004

H55, SuSi I

Juoksija	Aika	Kok.aika	Kok.sij.
Jouko Visa	39.03	39.03	15.
Lasse Kallio	40.50	1.19.53	8.
Lasse Kataja	29.04	1.48.57	2.
Sauli Hyytiäinen	44.58	2.33.55	3.
Raimo Karvonen	43.12	3.17.07	5.

H55, SuSi II

Juoksija	Aika	Kok.aika	Kok.sij.
Pentti Ahola	39.26	39.26	29.
Matti Mäkirinne	57.14	1.36.40	52.
Jorma Hietalahti	44.09	2.20.49	52.
Mauri Sinnelä	1.03.25	3.24.14	54.
Pekka Laakso	56.02	4.20.16	50.

D43, SuSi I

Juoksija	Aika	Kok.aika	Kok.sij.
Elise Lietzén	37.40	37.40	30.
Raili Laaksonen	55.08	1.32.48	46.
Pirjo Karvonen	43.20	2.16.08	46.
Heli Karppinen	52.55	3.09.03	42.
Ulla Mellin	1.05.52	4.14.55	44.

HD60, SuSi I

Juoksija	Aika	Kok.aika	Kok.sij.
Rauno Visa	29.46	29.46	25.
Tuula Tulokas	37.04	1.06.50	16.
Aare Virta	31.09	1.37.59	15.

HD60, SuSi II

Juoksija	Aika	Kok.aika	Kok.sij.
Reino Koski	29.33	29.33	20.
Seija Määttänen	36.56	1.06.29	13.
Tauno Laaksonen	44.43	1.51.12	34.



Seuranmestaruudet 2004

SM-HiSu 28.03.2004, tulokset

1. Lasse Kataja (H50)	46.04	
2. Rauno Visa (H60)	57.46	+11.42
3. Matti Mäkirinne	1.00.16	+14.12
4. Eero Nurminen (H40)	1.06.55	+20.51
5. Lasse Laaksonen (H40)	1.08.12	+22.08
6. Lasse Kallio (H50)	1.09.31	+23.27
7. Raili Laaksonen (D50)	1.27.49	+41.45
- Tauno Laaksonen (H60)	Ei aikaa	

SM-yö 10.09.2004, tulokset

D50		D60	
1. Pirjo Karvonen	1.29.52	1. Seija Määttänen	1.17.32
H21		H40	
1. Kimmo Vuorela	49.22	1. Eero Nurminen	59.40
2. Jouni Anttila	53.05	2. Lasse Laaksonen	1.33.20
3. Jyrki Kuusisto	1.00.22		
4. Petteri Lindblom	1.04.58		
H50		H60	
1. Jouko Visa	54.39	1. Rauno Visa	38.19
2. Lasse Kataja	59.21		
3. Raimo Karvonen	1.02.17		
4. Mauri Sinnelä	1.27.33		

SM-pika 11.09.2004, tulokset

H21		H40	
1. Petteri Lindblom	36.34	1. Eero Nurminen	38.45
2. Jouni Anttila	41.44	2. Lasse Laaksonen	44.12
3. Arto Sinnelä	43.42		
4. Jyrki Kuusisto	46.23		



H50	
1. Jouko Visa	34.20
2. Lasse Kataja	34.52
3. Sauli Hyytiäinen	37.47
4. Mauri Sinnelä	57.47

H60	
1. Raimo Karvonen	26.45
2. Rauno Visa	29.44

D21	
1. Terhi Sinnelä	36.39

D40	
1. Ritva Nurminen	47.45

D50	
1. Pirjo Karvonen	52.49

D60	
1. Tuula Tulokas	47.59
2. Seija Määttänen	1.05.06

SM-normaalimatka 19.9.2004, tulokset

H21	
1. Matti Yliluikki	49.13
2. Visa Koponen	1.01.45
3. Jouni Anttila	1.07.40
4. Juha Anttila	1.12.37
5. Arto Sinnelä	1.14.03
6. Harri Sinnelä	1.16.51

H40	
1. Eero Nurminen	1.12.17
2. Jouni Hietanen	1.30.32

H50	
1. Sauli Hyytiäinen	50.12
2. Lasse Kataja	53.29
3. Jouko Visa	55.55
4. Reino Sinnelä	1.01.17
5. Lasse Kallio	1.01.34
6. Mauri Sinnelä	1.34.15
- Matti Mäkirinne	Kesk.

H60	
1. Raimo Karvonen	42.37
2. Aare Virta	53.30
3. Matti Leijola	1.04.55
4. Rauno Visa	1.06.54
5. Tauno Laaksonen	1.12.50

H14	
1. Aku-Pekka Fagerholm	44.33

H10RR	
1. Riku Kerkola	20.52
2. Toni Anttila	21.10
3. Eppu Tujunen	23.39
4. Nico Kerkola	26.28

D10RR	
1. Tiina Anttila	28.34
2. Terhi Ahonpää	37.58

D16	
1. Paula Jääskeläinen	58.43

D18	
1. Kaisa Jääskeläinen	1.08.24
2. Riikka Laakso	1.08.37

D50
1. Pirjo Karvonen 1.13.47
- Raili Laaksonen Kesk.

D60
1. Seija Määttänen 1.27.26

Halikko-viesti 16.10.2004

SuSi I

Matka	Juoksija	Aika	Kok.aika	Kok.sij.
5,0 km	Rauno Hakala	28.20	28.20	18.
5,0 km	Lasse Kataja	37.56		
	Raimo Karvonen	42.47		
	Matti Yliluikki	35.12	1.11.08	45.
2,4 km	Riikka Laakso	14.37		
	Kaisa Jääskeläinen	16.43		
	Elina Laakso	14.01	1.25.09	33.
3,7 km	Sauli Hyytiäinen	32.38		
	Jouko Visa	28.04		
	Jouni Jaarinen	27.01	1.52.11	24.
6,6 km	Tero Lehtonen	46.10		
	Mika Kerkola	45.54		
	Petri Riikonen	45.03	2.37.14	28.
3,7 km	Tiina Kerkola	27.14	3.04.29	28.
7,7 km	Sakari Parttimaa	49.56	3.54.25	24.

SuSi III

Matka	Juoksija	Aika	Kok.aika	Kok.sij.
5,0 km	Juha Anttila	36.26	36.26	90.
5,0 km	Jyrki Kuusisto	46.55		
	Jouni Hietanen	43.02		
	Reino Sinnelä	48.47	1.25.14	84.
2,4 km	Lotta Laakso	15.51		
	Raili Laaksonen	17.07		
	Ulla Mellin	19.39	1.44.54	81.
3,7 km	Mauri Sinnelä	34.50		
	Matti Mäkirinne	36.13		
	Aare Virta	37.08	2.22.02	77.
6,6 km	Timo Himberg	1.04.00		
	Tuomo Ratia	1.02.37		
	Eero Nurminen	52.21	3.19.20	80.
3,7 km	Pirjo Karvonen	53.54	4.13.14	94.
7,7 km	Rami Heikkonen	1.03.47	5.17.02	92.



SuSi II

Matka	Juoksija	Aika	Kok.aika	Kok.sij.
5,0 km	Kimmo Vuorela	34.02	34.02	75.
5,0 km	Asko Määttänen	Hyl.		
	Lasse Laaksonen	45.51		
	Rauno Visa	45.36		Hyl.
2,4 km	Eeva Jääskeläinen	21.20		
	Sanna Karjalainen	24.06		
	Aku-Pekka Fagerholm	17.05		
3,7 km	Tauno Laaksonen	52.36		
	Paula Jääskeläinen	32.41		
	Jorma Hietalahti	42.13		
6,6 km	Lasse Kallio	54.15		
	Iiro Lindén	58.04		
	Petteri Lindblom	49.40		
3,7 km	Merja Mäenpää	n. 33.00		
7,7 km	Visa Koponen	1.06.22		



Suomusjärven Sisun suunnistusjaosto

Suunnistusjaoston kokoonpano vuonna 2005:

Jyrki Kuusisto (puheenjohtaja)	040 718 3845
Sanna Karjalainen (sihteeri)	0400 49 3043
Visa Koponen	044 569 2290
Mauri Sinnelä	044 537 5551
Kimmo Vuorela	040 746 7821
Jouko Visa	050 523 5272
Jouni Anttila	040 802 2916
Arto Sinnelä	050 359 3860

Suomusjärven Sisun kotisivujen osoite: <http://suomusjarvensisu.fi/>
Kotisivuista vastaa Harri Sinnelä (050 325 0701, harri.sinnela@hut.fi)

Julkaisun sivutaitto:	Lasse Lehtinen
Julkaisumäärä:	80
Toimittaja:	Arto Sinnelä
Avustajat:	Sanna Karjalainen
	Jyrki Kuusisto
	Risto Nuuros
	Mauri Sinnelä
	Visa Koponen

Suomusjärven Sisun
Perustettu 1948

