

NAVILAINEN

Navi ry:n seuralehti 2023



Seuran uusi puheenjohtaja, Juho Siikilä. (Kuva: Jere Paldanius)

Uuden puheenjohtajan terveiset

Tervehdys kaikille navilaisille! Olen Juho, seuran uusi puheenjohtaja. Olen Tuusulasta kotoisin, mutta sittemmin vahvasti savolaistunut. Aloitin tässä tehtävässä viime syksynä ja olen kiitollinen mahdollisuudesta päästä edistämään eteläsavolaista suunnistusta! Intoa ja virtaa riittää, ja onneksi Navin seuraava Jukola on jo vahvasti työn alla. Haluan vielä erikseen kiittää Juha Paanilaa hyvästä ja ansiokkaasta työstä seuraan eteen ensin puheenjohtajana ja nyt Jukolan järjestelytoimikunnassa.

Kausi on käynnistynyt jo vauhdikkaasti lumien sulamisen myötä ja pääsee toden teolla vauhtiin vappurastien myötä. Kuntorastit ovat pyörineet korttelisuunnistuksen myötä läpi koko talven, ja nyt meillä kaikilla on hyvä kääntää katseet ja harjoitukset kohti alkukesän suur tapahtumaa eli Jukolan viestiä Porvoossa.

Vuoden 2025 Mikkeli-Jukola lähestyy hyvää vauhtia. Viestin järjestelytoimikunta on tehnyt jo paljon hyvää valmistelutyötä. Tekemistä vielä riittää. Toivon kaikkia mukaan osallistumaan kykyjensä ja aikansa puitteissa. Pienikin työpanos on merkittävä Mikkelin suurimman tapahtuman eteen ja sen hyväksi. Jukolaan näillä näkymin ollaan saamassa ainakin 6 joukkuetta Venloihin ja 8 joukkuetta Jusseihin juoksemaan.

Yksi osa Jukola-projektia on panostus karttoihin. Seura satsaa merkittävästi uusien, pääsääntöisesti Jukolaa palvelevien tyyppimaastojen kartoitukseen. Vanhoja päivityksen tarpeessa olevia karttoja myös päivitetään. Karttatyötä ei tehdä pelkästään Jukolaa varten, vaan myös tulevaa vuosikymmentä, kilpailutoimintaa ja kuntorasteja ajatellen.

Seuran edustus- ja kilpaurheilijoiden kauteen valmistautuminen on sujunut pääsääntöisesti hyvin ja miehet lähtevätkin nälkäisinä uuteen kauteen. Yksi seuran tavoitteista on lähivuosina saada kilpailukykyinen naisjoukkue myös Venloihin ja muihin viesteihin. Nuorissa on tulevaisuus ja onneksi seuralla on paljon erittäin innokkaita junioreita ja nuoria harrastamassa.

Seuran nuorisotyö on jälleen tehnyt loistavaa työtä nuorten liikuttamisessa ja lajin pariin opastamisessa. Iso kiitos kaikille mukana olleille! Myös tuleva kausi ja Hippo-suunnistuskoulu näyttävät valoisilta. Toivonkin, että yhä useampi osallistuu rohkeasti seuran eri toimintaan hyvässä porukassa, josta jokaiselle löytyy mielekästä tekemistä.

Hyvää alkanutta suunnistuskevättä ja -kesää kaikille! Jukolassa, rasteilla ja metsässä tavataan.

t. Juho Siikilä

Mikkeli Jukola 2025 hyvässä vauhdissa

Navi ry järjestää Jukolan viestin Mikkelissä vuonna 2025. Tapahtumaan odotetaan noin 20 000 suunnistajaa sekä lisäksi saman verran huoltajia ja katsojia. Hakuprosessi aloitettiin jo vuonna 2018, ja päätös asiasta saatiin vuonna 2021. Tapahtuman hakemisessa olivat vahvasti mukana myös Mikkelin kaupunki ja Etelä-Savon maakuntaliitto.

Kyseessä on Navin suurin ponnistus 2020-luvulla. Talkoolaisia tarvitaan n. 1 500, eli kaikille navilaisille sekä perheenjäsenille ja muutamalle muullekin riittää töitä. Talkoorekisteri on avattu Navin nettisivuille ja sinne voi nyt ilmoittautua:

<https://navisuunnistus.fi/kilpailut/mikkeli-jukola-2025/>

Kilpailukeskus rakentuu Suutarisen betonitehtaan alueelle Tikkalaan. Kilpailumaastona toimii Tikkanen ja Vatilan välinen erittäin vaativa alue. Kilpailukeskuksessa ei ole valmiita rakennuksia kilpailua varten, mutta alueella on hyvä kunnallistekniikka sekä hyvin säätä kestävä pohja. Kilpailukeskuksen rakentamisen lisäksi yhtenä suurena haasteena tulee olemaan pysäköintien järjestäminen ja kuljetukset kilpailukeskukseen.

Järjestelyorganisaatio on jo hyvää vauhtia rakentumassa. Toiminta on jaettu 14 valiokuntaan, joihin on tähän mennessä nimetty yli 50 henkilöä. Parhailaan valiokunnat laativat omia toimintasuunnitelmiaan. Tällä hetkellä etsimme tiedottajaa järjestelyorganisaatioon. Seuraava konkreettinen vaihe on Porvoo Borgå Jukolaan tutustuminen talkoolaisena.

Jukolan viesti vuonna 2025 tulee olemaan suurin tapahtuma Etelä-Savossa. Tehdään siitä myös paras näyttämällä Navin osaaminen ja talkoohenki. Jukolan järjestelyihin osallistuminen on ainutlaatuinen kokemus, joka sattuu harvoin kohdalle. Kannustan kaikkia tulemaan mukaan ja kutsumaan myös tuttavat mukaan järjestelyihin.

Suunnistusterveisin,

Juha Paanila

Tiedottaja Mikkeli Jukolaan

Etsimme tiedottajaa Mikkeli Jukola 2025 -järjestelyorganisaatioon. Luvassa on mielenkiintoisia tehtäviä viestinnän ja suunnistuksen parissa.

Jos tehtävät viestintätiimissä kiinnostavat, ole yhteydessä:
Juha Paanila puh. 050 377 1200 / juha.paanila@hotmail.com

Ajankohtaisia asioita

Aikuisten suunnistuskoulu

Aikuisten suunnistuskoulun aloitus lähenee. Tänä vuonna suunnistuskoulu järjestetään tiistai-iltaisina klo 18.00 alkaen aikavälillä 9.5.-6.6.2023. Tällä hetkellä ilmoittautuneita on jo lähes parikymmentä, mutta mukaan mahtuu vielä. Maksimiosallistujamäärä on 30 henkilöä. Vinkkaapa siis kaverille/tutulle mahdollisuudesta oppia suunnistuksen perustaitoja. Suunnistuskoulussa saa valmiudet omatoimiseen maastossa liikkumiseen, kuntorasteilla käymiseen ja Jukolan/Venlojen viestiin osallistumiseen.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on pe 5.5. Lisätietoja ja ilmoittautumislomake löytyvät:

<https://navisuunnistus.fi/harraste/aikuisten-suunnistuskoulu/>

Kutsu kaveri kuntorasteille -kampanja

Navi osallistuu Suunnistusliiton "Kutsu kaveri kuntorasteille" -kampanjaan. Kuntorastien kampanjaviikolla osa suunnistusseuroista tarjoaa kaverisi osallistumisen kuntorasteille ilmaiseksi. Kuntosuunnistaja voi tuoda mukanaan ei-suunnistavan kaverinsa (uusi henkilö kuntorasteille tai henkilö on vuosia sitten harrastanut ja tulee nyt mukaan uudelleen lajin pariin) ja kuntosuunnistaja kiertää radan läpi kaverinsa kanssa. Kampanjassa on mukana maanantain 22.5.2023 kuntorastit Rantakylässä, jolloin paikalla on myös Suunnistajan Kauppa.

Porvoo Borgå Jukola 2023

Jukolan ja Venlojen viestit suunnistetaan tänä vuonna Porvoossa 17.-18.6. Mahdollisesta bussiyhteiskyydistä tiedotetaan myöhemmin. Joka tapauksessa voidaan hyödyntää ainakin pienempiä yhteiskyytejä. Joukkuekokoontamaisista ja muusta infosta tiedotetaan Foorumilla ja Jukolaan lähtijöiden yhteisessä WhatsApp-ryhmässä.

25manna 7.-8.10.2023

Tavoitteena on osallistua syksyllä 25mannaan kahdella joukkueella. Tänä vuonna 25manna järjestetään Botkyrkassa, vähän Tukholman eteläpuolella, ja järjestävinä seuroina ovat Tullinge SK ja IFK Tumba SOK. Asiasta tiedotetaan myöhemmin lisää, mutta nyt voit jo tutustua tapahtumaan: <https://www.25manna.se/fi/>

Navi-info WhatsApp-ryhmä

Haluatko liittyä Navi-info WhatsApp-ryhmään? Jos kyllä, laita viestiä Maaritille: 050 378 7627

Kesän kuntorastikausi alkaa

Kesä tulee kohisten ja metsäänkin päästään jo suunnistamaan. Suurin osa teistä on varmaan huomannut Navi-rastien alkaneen tänä vuonna jo tammikuussa, ja tätä kirjoittaessa suorituksia onkin kirjattu jo yli 350 kappaletta Sami-Petteri Juopperin järjestämällä kaupunkiympäristöön sijoittuneissa tapahtumissa. Maastosuunnistuskauti starttaa vappuna totutusti Ristiinasta, tällä kertaa Linnaniemen alueella, ja paikalla on myös Liisan Navi-baari tarjoilemassa munkkia ja simaa pientä korvausta vastaan. Tosin lumitilanne voi vaikuttaa vielä siihen, ovatko ensimmäisen viikon tapahtumat vielä täysin puhtaasti maastossa. Kesälle on luvassa myös niin uusia kuin uudistettujakin karttoja, kuten Pahalamminvuoren laajennus ja Urpolan kartta, joka on uusittu kokonaan ulottuen Nielukselle saakka. Työn alla ovat myös Kirkkovuoren alue Ristiinassa ja Rantakylän uusi kartta, joiden pitäisi valmistua syksyyn mennessä. Myös Navin hienoja ja laadukkaita mutta kauempana sijaitsevia alueita hyödyntävät omatoimirastit käynnistyvät toukokuussa. Omatoimirasteilla ja niiden ratasuunnittelussa hyödynnetään Jukola-projektin harjoituspaketteja, jotka ovat Joonas Aholan käsialaa. Omatoimirastien karttamyyntin paikka ei ole tätä kirjoitettaessa vielä varmistunut, mutta siitä ilmoitellaan heti, kun saamme sen varmistettua.

Parin menneen vuoden tapaan Navi-rastien ratamestarityön hoitaa pääasiallisesti maanantain rasteille Sami-Petteri ja keskiviikon rasteille Olli-Markus Taivainen. Keskiviikon rastien yhteydessä järjestetään nuorten kilparyhmän vaihtuvateemaiset taitoharjoitukset, joiden vaativin taso on H/D 21, ja tämän vuoksi keskiviikon rastit pyritään pitämään seuran parhaissa suunnistusmaastoissa. Taitoharjoituksiin ovat tervetulleita myös varttuneemmat seuramme jäsenet. Harjoitusten alkuvieritys alkaa klo 17.30 ja itse harjoitus klo 18.00. Toukokuun aikana maanantain rastien yhteydessä järjestään myös nuorten suunnistusharjoitukset keskiviikon taitoharjoitusten tueksi. Veteraanisarjoissa kilpailevien suunnistajien harjoittelun tueksi SM-kilpailujen ja Jukolan alla keskiviikon rastien maastot on valittu ko. kilpailun maastoa mahdollisimman hyvin jäljitteleväksi. Teemat ovat SM-keskimatka, pitkä A-rata, Jukola sekä SM-pitkä ja -sprintti. Lisäksi suunnitelmissa on järjestää mahdollisesti erilliset viesti- ja yöharjoitukset ennen ko. SM-kisoja.

Vaikkakin ratasuunnittelu ja rastien vienti sekä poishaku on keskitetty niin nykyisille kuin entisillekin kilpasuunnistajille, tarvitsevat Navi-rastit kuitenkin talkoovoimaa seuran jäsenistä itse tapahtuman järjestämiseen mm. karttojen myyntiin ja tulospalveluun. Valitettavasti muuallakin yleinen ilmiö talkoolaisten vähenemisestä näkyy meilläkin ja olemme joutuneet supistamaan kalenteria hieman. Tämä näkyy suunnistajille niin, että Jukolasta koulujen alkuun sijoittuvalla jaksolla eli lomakaudella järjestetään vain keskiviikon Navi-rastit taitoharjoituksineen. Vastaavasti kyseiselle ajanjaksolle on tarkoituksena tuottaa tiheämmin, maksimissaan 2 viikon välein uusia omatoimirasteja. Kynnystä tapahtumien järjestämiseksi pyritään helpottamaan mahdollisuuksien mukaan, ja nyt työn alla olevat video-oppaat tavaroiden noutoon varastolta ja tulospalvelu- ja maksupäätelaitteistojen käyttämiseksi. Video-oppaiden julkaisu Navin Youtube-kanavalla on suunnitelmissa tehdä ennen vappua. Ei muuta kuin rohkeasti mukaan toimintaan.

Tapahtumat ja tulokset löytyvät edelleenkin kotisivujen lisäksi myös Rastilippu-palvelusta. Maksuvälineinä Navi-rasteilla käyvät aiempien vuosien mukaisesti käteinen, pankkikortti ja yleisimmät liikuntaedut. Liisan Navi-baari tuo rasteille tänäkin vuonna tarjolle mm. mehua ja pientä purtavaa. Navi-baarin paikalla olost ilmoitellaan Foorumilla ja kalentereissa tapahtumien yhteydessä. Myös Suunnistajan kaupan myymäläauto on ilmoittanut halukkuudestaan tulla käymään Navi-rasteilla, joten suunnistusvälineiden päivittäminen onnistuu suunnistusreissun yhteydessä. Myymäläauton kalenterin löytää Suunnistajankaupan etusivun alareunasta, ja lisäksi sen ilmaantumisesta tiedotetaan seuran kalentereissa, Whatsappissa, foorumilla ja somekanavilla.

Yhteistyössä on voimaa ja yhdessä olemme pystyneet tekemään hyvin järjestetyn ja laadukkaan kuntosuunnistussarjan jo vuosikautia. Kiitänkin niin menneestä kuin tulevastakin kaudesta itseni ja seuran puolesta kaikkia tapahtumien järjestäjiä eli vaunuvuorolaisia, keskiviikon taitoharjoitusten/Navi-rastien rastin viejiä, S-P:tä, Omaa, Joonasta ja kaikkia muita osallisia upeasta työstä Navi-rastit tapahtumasarjan luomiseksi.

Suunnistusterveisin,

Jani Myyryläinen

Navi-rastit, kevät/kesä 2023					
ma	1.5.	Ristiina, Linnaniemi	ke	26.7.	Tattalanlampi
ke	3.5.	Nielus	ke	2.8.	Valkeajärvi, pohjoinen
ma	8.5.	Kalevankangas, Sirkkapuro	ke	9.8.	Konijärvi, Pohjoinen
ke	10.5.	Valkeajärvi, etelä	ma	14.8.	Tuppurala
ma	15.5.	Suopelto	ke	16.8.	Koivikko
ke	17.5.	Pahalamminvuori laajennus	ma	21.8.	Kuivalahti
ma	22.5.	Rantakylä koulu	ke	23.8.	Kuomiokoski (Vääräjärvi)
ke	24.5.	Säynätti, SM-keskimatka-teema	ma	28.8.	Susiniemi
ma	29.5.	Vihkharju	ke	30.8.	Kuuvaanvuori/Haukilampi, SM-pitkä-teema
ke	31.5.	Tattalanlampi	ma	4.9.	Peitsari
ma	5.6.	Ylä-Kuhanen, Pitkä A-rata	ke	6.9.	Päämajakoulu, SM_sprintti-teema
ke	7.6.	Tornimäki	ma	11.9.	Salosaari
ma	12.6.	XAMK, Urpola	ke	13.9.	Ristiina Kirkkovuori(länsiosa uusi kartta)
ke	14.6.	Säynätinkallio, Jukola-teema	ma	18.9.	Tupala
ke	21.6.	Koivikko	ke	20.9.	Tornimäki-Palvanen
ke	28.6.	Juurisalmi	ma	25.9.	Hirvensalmi kk
ke	5.7.	Tornimäki, lähtö Ecosairila	ke	27.9.	Rantakylä(Uusi kartta)
ke	12.7.	Pahalamminvuori	la	16.12.	Seurahuone/Kinkkurastit
ke	19.7.	Tuukkalan kenttä			



Konsta Räihä SM-sprintissä Joutsassa 25.2.2023 (Kuva: SSL / Timo Mikkola)

Hiihtosuunnistus – hauskaa tasapainoilua suksilla

Hiihtosuunnistus on suksilla suoritettava suunnistusmuoto, jossa eteneminen tapahtuu maastoon tehtyjä ja karttaan merkittyjä erilevyisiä ja -tasoisia hiihtouria pitkin. Tarkoituksena on kiertää radan rastit numerojärjestyksessä etenemällä kartalla valittuja reittejä pitkin. Rastit on sijoitettu urien varteen. Hiihtosuunnistuksessa käytetään yleisesti vapaan tyylin suksia, vaikka monissa kohdin edetään tasatyönöllä. Sauvan sompa on yleensä normaalia isompi, sillä hiihtourilla on usein pehmeitä kohtia, jolloin pienempi sompa uppoaisi lumeen. Hiihtosuunnistajalla on karttanlukua varten karttateline, joka vapauttaa hiihtosuunnistajan kädet sauvojen käyttöön. Karttateline kiinnitetään hiihtosuunnistajan rintaan ns. henkseleillä ja karttatelinettä pystytään pyörittämään, jolloin etenemissuunta ja kartta ovat aina samaan suuntaan. Kartta pysyy paikoillaan karttatelineen läpinäkyvän muovin avulla. Rastit leimataan hiihtosuunnistuksessa ranteeseen kiinnitettävällä EmitTag -kortilla, joka rekisteröi rastin leikkaamisen jopa hiihtovauhdista. Hiihtosuunnistuksen harjoitusmahdollisuuksia ei valitettavasti ole kovin paljoa tarjolla, sillä hiihtourien ajaminen ja ylläpitäminen on haasteellista. Hiihtosuunnistuksen harjoittelua voi toki toteuttaa hiihtäen normaaleilla laduilla, tehostaen tasatyöntöä hiihtolenkeillä ja lisäämällä erilaisia tasapainoa haastavia temppeja hiihtolenkien yhteyteen. Suunnistuksen Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan yläkoululeirityksessä hiihtosuunnistus on osa valmennus- ja leiritysohjelmaa, jota kautta pääsee myös tutustumaan hiihtosuunnistuksen saloihin. Myös hiihtosuunnistuskilpailuihin kannattaa rohkeasti lähteä kokeilemaan ja opettelemaan lajia.

-Konsta ja Vinski Räihä-

Hippo-suunnistuskoulun kuulumisia

Hippo-suunnistuskoulun kausi starttasi jälleen pääsiäisen jälkeen reilun kolmenkymmenen reippaan suunnistajan voimin. Suunnistuskoulun harjoituksia on keväällä 10 ja syksyllä 6 kertaa. Ikähaarukka suunnistuskoulussa on kolmesta kolmeentoista vuoteen. Osa on mukana ensimmäistä kertaa, mutta joukossa on myös konkareita, jotka ovat suunnistaneet jo useita vuosia. Tavoitteena on tarjota jokaiselle oman tasonsa mukaista ohjausta.

Harjoitukset alkavat usein yhteisellä lämmittelyllä, joka samalla leikin varjolla opettaa jotakin suunnistuksessa tarvittavaa taitoa. Karttamerkkihippa, maa-meri-laiva, motoriikkaradat, erilaiset viestit ja monet muut leikit tulevat suunnistuskoululaisille tutuiksi kauden aikana.

Suunnistusharjoituksissa lapsiryhmä jaetaan pieniin ryhmiin, jotka voivat liikkua maastossa ohjaajan tai oman aikuisen kanssa. Tarjolla on usein erilaisia vaihtoehtoja eri tasoille suunnistajille, joista ohjaaja valitsee oman ryhmän tasolle sopivan. Ohjaajina toimii aikuisten lisäksi seuran omia junioreita. Nuoret toimivat hyvänä esimerkkinä suunnistuskoululaisille siitä, miten suunnistuspolulla voi jatkossa edetä.

Suunnistusharjoituksissa on jokaisella kerralla jokin oma teema, jonka mukaan radat on suunniteltu. Ensimmäisillä kerroilla keskitytään kartan väreihin ja karttamerkkeihin. Karttaa opetellaan pitämään oikein päin kädessä ja peukkuja pidetään merkinä siinä kohdassa, jossa ollaan menossa. Ympäristöä opetellaan havainnoimaan suunnistajan silmin. Suunnistajan perustaidot karttavat suunnistuskoulun edetessä ja halutessaan kokeneemmat suunnistajat voivat jo kokeilla itsenäistä etenemistä turvallisessa ympäristössä.

Suunnistuskoululaisille on tarjolla myös mahdollisuus matalan kynnyksen kilpailuihin KompassiCup-tapahtumissa, joita järjestetään kolme kertaa kauden aikana yhteistyössä Anttolan Urheilijoiden ja Kangasniemen Kalskeen kanssa

Useana vuonna suunnistuskoulussa mukana ollut Elli kertoo harrastuksestaan seuraavasti:

”Olen harrastanut suunnistusta seitsemän vuotta. Suunnistuskoulussa on kivaa, koska joka kerta on eri harjoituksia. Pienenä menin äidin tai ohjaajan kanssa ja nykyään menen aika usein yksin. Tykkään eniten ketteryys ja karttamerkki harjoituksista.

Harrastan suunnistusta, koska kun olin pieni äiti ajatteli, että suunnistus olisi kiva harrastus. Kohta pääsen jo kilparyhmään. Yksin suunnistaminen on välillä jännittävää, mutta kun pääsee metsään jännitys menee ohi. Suunnistus on kiva harrastus. Kannattaa aloittaa!”

Pia Sapman ja Elli Puranen



Vihtori Ylijoki Hippo-suunnistuskoulussa. Taustalla isä, Kyösti ylijoki. (Kuva: Maarit Partanen)

Vauhdikasta sprinttisuunnistusta

Itä-Suomen alueella järjestettiin alkuvuoden aikana sprinttipäiviä neljässä eri kaupungissa; Kuopio, Joensuu, Savonlinna ja Kotka/Hamina. Itse kävin kaikissa, paitsi Joensuussa pitkän ajomatkan takia. Sprinttisuunnistusleireillä oli tavallisten sprinttien lisäksi erilaisiakin treenejä, kuten parisprinttiä ja knock-out -sprinttiä.

21.1.2023 sprinttipäivä järjestettiin Kuopiossa. Mukana oli suunnistajia ainakin Kuopion suunnistajista, Olavin Rastista, Kalevan Rastista sekä Navista. Ohjelmassa oli kaksi treeniä,

aamupäivällä suunnistus väliaikalähdöin, ja iltapäivällä sprinttivetoja. Aamupäivän harjoituksessa sai tehdä aika rauhassa oman suorituksen. Iltapäivän vedot olivat yhteislähdöillä, joten se oli vauhdikkaampi harjoitus ja mukaan tuli vähän kisailua.

18.3.2023 oli sprinttiä Savonlinnassa. Ensin oli sprintti väliaikalähdöillä, sitten parisprintti. Aamupäivän suunnistus oli aivan Savonlinnan keskustassa. Suunnistus oli kisavauhtinen ja aika tekninen. Matkaa hidasti liukkaus ja hyytävä tuuli. Iltapäivän parisprintti oli todella vauhdikas. Vaihdossa kaksi minuuttia kärjen vaihdon jälkeen oli uusi yhteislähtö, joten harjoituksessa pysyi tempo ja kisanomaisuus. Alue oli minulle ennestään aika tuttu yläkoululeireiltä.

1.4.-2.4.2023 sprinttipäivä oli Haminassa ja Kotkassa. Teemana oli knock-out. Ensimmäinen harjoitus oli karsinta, ja se oli ihan normaalia suunnistusta väliaikalähdöillä. Rata oli hauska, vaikka loppuun mahtuikin jokunen virhe. Piti olla todella tarkkana kiellettyjen alueiden ja tienylityspaikkojen kanssa. Iltapäivällä oli knock-out välierät ja finaalit. Molemmissa kuusi suunnistajaa lähti yhtäaikaa matkaan, joka teki harjoituksesta vauhdikkaan. Radoissa oli kuitenkin hajonnat (finaalissa perhoshajonta), joten piti keskittyä omaan suunnistukseen. Toisena päivänä oli sprinttiviesti Haminassa linnoituksilla ja niiden ympärillä. Yhdessä joukkueessa oli kaksi suunnistajaa, ja molemmat menivät kaksi rataa. Nytkin kaksi minuuttia kärjen vaihdon jälkeen oli yhteislähtö. Vaihtoalueella sekä vähän muuallakin oli lunta, joka vähän hidasti menoa.

Kaikenkaikkiaan sprinttipäivät olivat mielestäni kehittäviä ja oli kiva, että mukana oli suunnistajia monista eri seuroista.

Fanni Malinen

KESKITY OMAA TEKEMISEESI!

Anna meidän olla apunasi.
Taloushallinnon palveluita
pienille ja keskisuurille yrityksille
jo vuodesta 1969.

Mikkelin Tilitoimisto 
Pelkkää plussaa.

MIKKELIN TILITOIMISTO OY
Raatihuoneenkatu 1
50100 Mikkeli
015 337 0200
www.mikkelintilitoimisto.fi

Auktorisoitu
Taloushallintoliiton jäsen 

Urheilijahaastattelussa Ilari Sulkula

Ilarin suunnistuskausi 2021 oli tuloksellisesti erittäin lupaava, SM-kisoista sijat 5 ja 8. Viime kausi alkoi hienosti, kunnes sairastelu vei parhaan terän ja pakotti pitkänhuiskean muuramelaisen loppukaudeksi lepoon. Nyt on jälleen terveitä harjoituskuukausia takana ja syksyä kohden lupa odottaa kovaa vauhtia.

1. Millainen on mieliharjoituksesi?

Nautin harjoittelusta paljon, joten ei ole helppoa nimetä yhtä suosikkia. Pitkä lenkki mäkisellä reitillä niin juosten kuin hiihtäenkin on yksi harjoitus, josta pidän kovasti. Lähdän aamulla aikaisin liikkeelle ja saan seurata päivän heräämistä samalla. Toinen suosikkini on hapenottovedot maastossa tai pururadalla. Tykkään haastaa itseäni ja samalla saan tietoa, millainen vire kropassa on.

2. Teet harjoittelun ohessa suunnistuskarttoja, ja huhut kertovat, että työväliseenä siinä sinulla on kännykkä. Kerrotko hiukan lisää, miten kartta kännykän avulla syntyy?

Toissa syksynä keskisuomalainen kartan tekijä Timo Joensuu ehdotti, että kartoitus voisi onnistua puhelimellakin. Päätin yrittää. Ensimmäinen kerta meinasi kuitenkin jäädä viimeiseksi. Kännykkä oli lähellä saada viimeisen leposijan keskisuomen metsistä, koska kartoitus tuntui alkuun kömpelöltä. Vähitellen homma alkoi toimimaan ja nykyään puhelimella on todella mukava kartoittaa. Itse kartoituksessa puhelimen kanssa ei ole mitään ihmeellistä. Minulla on puhelimesta ohjelma, jolla teen karttaa maastossa. Maastossa käynnin jälkeen siistin karttaa monesti vielä tietokoneella.

3. Mikkelissä suunnistajat pääsevätkin sinun viime syksynä kartoittamalle uudelle Urpolan kartalle, jossa alkavat pyöriä mm. suunnistuskoulut ja kuntorastit jo ensi viikolla. Jännittääkö kartoittajaa?

Ei jännitä. Asun sen verran kaukana Mikkelistä, että jos joku jaksaa lähettää murskaavaa kritiikkiä tänne asti, olen sen kyllä ansainnut. Toivottavasti moni, etenkin nuori, suunnistaja saa kipinää suunnistukseen hienosta maastosta ja uudesta kartasta.

4. Millaista kisakautta odotat itseltäsi ja Navin tiimiltä?

Kärsin koko viime kauden sairasteluista ja pääsin harjoittelemaan paremmin vasta maaliskuussa. Tämän takia keväälle en ole miettinyt mitään tavoitteita. Pyrin vain nauttimaan jälleen harjoittelusta. Syksyllä on tarkoitus taistella sm-mitaleista niin henkilökohtaisissa kisoissa kuin viestissäkin. Navin tiimi on kärsinyt paljon erilaisista haasteista harjoituskaudella. Tiomila tulee monelle juoksijallemme liian aikaisin, mutta Jukolassa näen mahdollisuudet jo kymmenen joukkoon. Toivottavasti nyt terveinä olevat uskaltavat haastaa itseään ja ottaa vastuuta viesteissä. Taistellaan yhdessä.

5. Mitä hyvin harva tietää sinusta?

Olen voittanut lukion järjestämän sketsihahmokilpailun Muuramessa. Lainasin äidin nahkahousuja ja pukeuduin rockmuusikko Jouko Kasariksi. Laitoin nahkatakin päälle ja otin kitaran mukaan ja hahmo oli valmis. Yllätyksekseni voitin ylivoimaisesti. Jyväskylän kaupunkilehti otsikoi: "Äidin nahkahousuilla sketsihahmokisan voittoon."

Haastattelijana Mika Ahola



Ilari Sulkula taitaa suunnistuksen lisäksi myös rockmuusikon eleet 😊 (Kuva:Navin arkisto)

Suunnistaen hyvinvointia keholle ja mielelle

Luontoliikunnan terveysvaikutukset ovat olleet viimeisimmän vuosikymmenen aikana paljon esillä, ja moni hakeutuu luontoon sekä virkistäytymään että rentoutumaan. Koska suurin osa meistä asuu nykyään rakennetussa ympäristössä, on metsässä liikkuminen hyvää vastapainoa arjen kiireille ja aistitulvalle. Suunnistusharrastus on yksi mahdollisuus nauttia metsäluonnosta eri vuodenaikoina. Metsässä liikkuminen palauttaa stressistä ja kohentaa mielialaa. Metsä ei vaadi sinulta mitään, voit liikkua oman tuntemuksen mukaan rauhassa kulkien tai mahdollisimman nopeasti rastien perässä kirien.

Suunnistaminen metsässä herättää kehon lihakset eri tavalla kuin asfaltilla kävely. Epätasainen maasto kehittää tasapainoa ja koordinaatiota. Kartan ja ympäristön havainnointi ja tulkitseminen parantavat keskittymiskykyä, ja muut asiat unohtuvat mielestä. Suunnistaessa käyt myös paikoissa, joissa et muutoin koskaan kävisi. Ihaillet hienoja kalliojyrkänteitä, tunnet pehmeän suomaaston jalkojen alla, näet auringonsäteet lammen pinnalla, löydät kesän parhaan kanttarelli- tai mustikkapaikan, jonne on tultava myöhemmin uudestaan keräämään sato pois.

Luonnonmerkit antavat myös apuja luonnossa liikkumiseen. Sammal kasvaa paremmin puiden ja kivien pohjoisella puolella. Koivujen valkea tuohi ulottuu alemmaksi eteläisellä puolella puuta. Samoin puiden oksat kasvavat paremmin valoisalla, eteläisellä puolella, ja ovat myös usein paksumpia ja tuuheampia. Myös muurahaiset rakentavat kekonsa yleensä puiden ja kivien eteläiselle puolelle, joka on lämpimämpi. Eteläinen sivu muurahaiskeosta on useimmiten myös loivempi, jolloin keko varaa enemmän lämpöä auringosta.

Mennään metsään nauttimaan luontohoivasta joko suunnistaen tai muulla tavoin liikkuen!

Maarit Partanen

**ISO KIITOS KAIKILLE SEURAN
YHTEISTYÖKUMPPANEILLE
SEURATOIMINNAN TUKEMISESTA!**

NYT NAVIN JÄSENILLE

-10%

KAIKISTA HUIPPUSUOSITUISTA

LUMONITE TUOTTEISTA!

LUMONITE


LUMONITE

LUMONITE

**Lue QR-koodi ja
lunasta etusi!**



VALOSTORE



30 % enemmän OP-bonuksia vuonna 2023

Palkitsemme osuuspankkien omistaja-asiakkaita ylimääräisillä OP-bonuksilla vuonna 2023. Ylimääräiset bonukset vähentävät asiointisi kuluja ja tuovat helpotusta arjen raha-asioihin. Omistaja-asiakkaana saat myös lukuisia muita etuja ja alennuksia pankki- ja vakuutuspalveluista.

Lue lisää op.fi/bonus

Osuuspankin omistaja-asiakkuus – elämäsi varten



Aurinkoa, energiaa ja yhteistyötä!

Navilaisia tukemassa

REKA
K A A P E L I

www.reka.fi

VIEMME VOIMAN SINNE MISSÄ SITÄ TARVITAAN

MITÄ JOS

paistattelisit

paremmassa energiassa?




LUMME
ENERGIA

lumme-energia.fi

Lumme Energia toimittaa aurinkopaneelit katollesi ammattitaidolla ja saa sähkölaskusi sulamaan auringossa. Laske tarjous aurinkopaneeleista minuuteissa Oman energian kaupassa www.lumme-energia.fi/oman-energian-kauppa.



Vakuutukset ajan tasalla?

Kevään ja kesän lomareissut edessä, vakuutusturva kunnossa?

Varaa aika tapaamiseen asiantuntijamme kanssa, niin katsotaan yhdessä vakuutusturvasi kuntoon.

Palvelemme Mikkelin keskustan ja Graanin toimistoilla.

Tavoitat meidät myös puhelimitse numerosta 015 744 3401 ja netin kautta

asiointi.lahitapiola.fi/ajanvaraus

lahitapiola.fi/savo-karjala



LUMME ENERGIA

MPY

LUM  **NITE**

 **TRUE STORY**

REKA
K A A P E L I

 **LÄHITAPIOLA**
Savo-Karjala

 OP Suur-Savo


Mikkelin Tilitoimisto

Navin junnuja tukemassa

 **NAISTINKI**  **METSÄSAIRILA** 

MIPRO