

# NAVILAINEN

## Navi ry:n seuralehti 2021



## Puheenjohtajan terveiset

Suunnistusvuosi lähti valitettavasti käyntiin edellisen vuoden merkeissä eli korona-aika jatkuu. Olosuhteiden kanssa on kuitenkin tultava toimeen ja pidettävä toiminta pyörimässä. Soveltaen tämä onkin onnistunut esimerkiksi omatoimirasteja järjestäen ja harjoittelemalla riittävän pienissä ryhmissä. Tiukimman sulun aikana tosin yhteinen toiminta on ollut käytännössä pysähdyksissä.

Alkanut vuosi tulee olemaan Navin toiminnassa merkittävien muutosten aikaa. Seuran uudistunut strategia antaa suuntaviivat tuleville vuosille ja niiden mukaan seuraa ollaan kehittämässä yhdeksi Suomen johtavista suunnistusseuroista. Toiminnan vetämisessä olemme siirtymässä ammattimaiseen suuntaan. Seuran toimintaa ovat toteuttamassa kovan tason suunnistuksen ja liikunnan osaajat; Olli-Markus ”Oma” Taivainen ohjaa ja koordinoi valmentautumista ja muutakin suunnistustoimintaa. Sami-Petteri ”Espii” Juopperi vetää käytännön toimintaa seuran palkattuna työntekijänä.

Kuntorastikautta on laajennettu käytännössä ympärivuotiseksi. Maastossa mennään lähes koko sulanmaan aika ja loppuaika kortteleita kiertäen. Tapahtumien tasalaatuisuuden takaavat Olli-Markuksen suunnittelemat radat. Sekä juniorit että huippusuunnistajat hyödyntävät harjoituksissaan maajoukkuesuunnistajan tekemiä kuntorastien ratoja.

Navi jatkaa aktiivisena kilpailujen järjestäjänä. Ensi syyskuussa järjestetään SM-viestit Tornimäen maastossa. Organisaation rungon muodostaa Jukolan järjestelyorganisaatio. Talkoolaisia tarvitaan moniin eri tehtäviin. Seuratkaa seuran uudistuneilta kotisivuilta tapahtuman tiedotusta. SM-viestin jälkeen suunnataan kohti Jukolan järjestämistä vuonna 2025. Tämänkin työn etenemisestä tiedotamme seuran sivuilla.

Yhteisöllisyys on nostettu yhdeksi seuran teemoista. Seuratoiminta voi olla muutakin kuin paita märkänä huhkimista. Perinteisten muutamien yhteisten kisamatkojen lisäksi on tarkoitus saada aikaiseksi viikoittaista ohjelmaa. Lisäksi vanhalle kasarmialueelle valmistuva seuran tukikohta toimii hyvänä perustana erilaisille tilaisuuksille. Esimerkiksi yhteisen polkujuoksun jälkeen ilta voi jatkua saunoen ja pientä iltapalaa nauttien. Pohjimmiltaan kyse on jokaisen omasta halusta osallistua seuran toimintaan.

Seuratoiminta syntyy seuran jäsenten toiminnasta. Mitä useampi osallistuu toimintaan, sitä enemmän saamme uutta aikaiseksi. Kannustankin jokaista ottamaan uuden askeleen ja tekemään myös jotain muuta kuin mitä on aikaisemmin Navissa tehnyt. Seuratkaa seuran tiedotusta ja ottakaa yhteyttä tuntemiinne navilaisiin, jos haluatte mukaan, onpa kyse sitten juniorien ohjaamisesta tai rupattelusta seurakaverien kanssa.

Suuret kiitokset kaikille seuran toiminnassa mukana olleille - viedään Navi yhdessä uudelle kehityspolulle.

*Suunnistusterveisin,  
Juha*

## Suunnistusvuosi tiedottajan silmin - menneiden muistelua ja tulevaan tähyilyä

Mennyt suunnistusvuosi 2020 oli todentotta mielenkiintoinen – tapahtuma ja kilpailu toisensa perään peruttiin tai siirrettiin jonnekin tulevaan. Ohjeistuksia seurattiin ja kuntorastitapahtumia muokattiin kulloinkin vallitsevan tilanteen mukaan – tässä huomattiin varmasti myös viestinnän tärkeys niin valtakunnallisesti, alueellisesti kuin paikallisestikin. Mutta kaikesta huolimatta kesällä 2020 nähtiin iloisia ilmeitä myös kisoissa, joita Navin kokenut kisaorganisaatio järjesti kaksi, HallaGames -kisat Neitvuorella kesäkuussa ja Nuorten Jukola Kalevankankaalla elokuussa. Kameran takaa oli ilo seurata molempien tapahtumien vapautunutta tunnelmaa muutoin epävakaan koronatilanteen keskellä. Molemmat kisat keräsivät kiitosta järjestelyjen ja hienojen puitteiden ansiosta, joiden luomisessa talkootyöllä oli erittäin suuri merkitys. Talkootyötä tarvitaan tulevaisuudessakin – syyskuussa myönnettiin Jukolan ja Venlojen viestin vuoden 2025 kisaisännöys Naville ja tämän vuoden syyskuussa kisataan SM viestit Tornimäellä.

Myös seuran nuoret pääsivät viime kesän aikana kisaamaan, josta tuloksina olikin hienoja saavutuksia, mm. Meeri Kurttilan ensimmäinen SM-mitali. Erityisen ilahduttavaa onkin ollut kuulla nuorten innostuksesta ja uusien perheiden mukaantulosta Navin toimintaan. Monessa perheessä mietitään nyt, koronatilanteen höllentäessä rajoituksia, lasten harrastustoimintaa ehkä jopa uusin silmin – rohkaisenkin nuoria vaikka suunnistuskoulun kautta mukaan seuratoimintaan – mukavia elämyksiä suunnistuksen parissa taatusti riittää – ja seurassa ei eksy. Innostavia tarinoita voit lukea täältä Navilaisesta kahden seuran nuoren, Vinskin ja Meerin, kertomana.

Tänä vuonna seuratoiminnassa on tehty useita uudistuksia, mm. kuntorastitapahtumat ovat uudistuneet, nettisivut on uusittu ja seurassa on otettu käyttöön sähköinen jäsenkortti. Jos joku asia uudistuksissa mietityttää, voit mielellään ottaa yhteyttä hallitukseen tai ao.valiokuntiin, joista saat lisätietoa.

*Mennään tänäkin vuonna suunnistamaan, nautitaan ulkoilmasta ja pysytään terveinä!*



*Teksti ja kuva: Tiina Tervaniemi*

## Urheilijat odottava suunnistuskautta enemmän kuin koskaan!

Jos ajat ovat olleet kovia kuntoilijoille, sitä ne ovat olleet myös kilpaurheilijoille. Edellinen kilpailukausi oli arvokilpailujen osalta hyvin vajaa, kun päätapahtumat jouduttiin perumaan. Se tarjosi toisaalta mahdollisuuden tehdä asioita toisin. Osa urheilijoista on harjoitellut kokeillen erilaisia painotuksia. Pari urheilijamme kävi jopa pienessä jalkaremontissa huollattamassa aiemmin syntyneitä vaivoja tai vammoja.

Nyt huhtikuun lopulla edustusurheilijamme ovat varsin hyvässä ”tikissä” aloittamaan kilpailukautta. Navissa on myös joukko nuoria, jotka ovat harjoitelleet aiempaa paremmin koko viime talven. Vaikka hallivuoroja on jouduttu talven ajalta perumaan, polkujuoksut ovat olleet nuorille hyvä lisä, joka on varmasti nostanut jokaisen tasoa. Kevättalven korttelirastit ovat tarjonneet erittäin laadukkaita suunnistustehtäviä. Vapun aikoihin pidämme edustusurheilijoiden ja junioreiden yhteisen leirin kotimaisemissa Mikkelissä ja starttaamme alkavaan kilpailukauteen hyvin odottavin mielin!

Tässä kohtaa kevättä näyttää suunnistuskausi Suomessa varsin lupaavalta. Kilpailukausi on avattu ja kalenterissa on avoinna runsas määrä kilpailuja. Muissa Pohjoismaissa kuten myös Baltian maissa tilanne on koronan vuoksi huomattavasti Suomea haasteellisempi.

Muistetaan noudattaa korona-ohjeita kun osallistumme harjoituksiin ja kilpailuihin. Se on edellytys sille, että pääsemme harrastamaan ns. normaalisti.



Teksti: Mika Ahola, Kuva: Tiina Tervaniemi



# Mitä mahtaa kuulua Navi-rastien ratamestarille, Olli-Markus Taivaiselle?

\*Uudenlainen rooli, samat tavoitteet\*

\_ Olli-Markus "Oma" Taivainen valittiin Viron suunnistusmaajoukkueen päävalmentajaksi ja jatkaa entistä tiiviimmin Navin valmennuksessa. Mitä miehelle kuuluu? - \_

Monenlaista on tapahtunut sen jälkeen kun syksyllä SM-viestissä ankkuroin joukkueemme alavireisesti sijalle 11. Kävin leikkaamassa vuosia vihotelleet ja vauhtia hidastaneet kantapäät, tasatyönsin suksilla 6000km talven aikana, ja hain uusia haasteita valmennusrintamalle.

Päädyin hakemaan Viron suunnistusmaajoukkueen päävalmentajaksi ja tulinkin valituksi hakijoiden joukosta vaatimaan tehtävään. Navin edustusryhmän lisäksi jatkossa siis myös etelänaapurin parhaat suunnistajat saavat nautua suunnittelemiani takarinnerastinottoja. Palasen täydentää jo talvella alkanut Navin kuntorastien ratamestarointi. Mielenkiintoisia ja monipuolisia tehtäviä siis edessä jatkossakin!

Ja miten oman urheilu-uran laita? Se jatkuu täysillä, ja tavoitteena juosta edelleen uran parhaat suoritukset tulevaisuudessa. Sitä varten kantapäitäkin syksyllä kevensin. Kun paletin täydentää suunnistuskartoitustyöt Mikkelissä sekä syksyn SM-viestin ja Jukolan 2025 ratamestarointi, voisi sanoa että olen melkein kaikessa suunnistukseen liittyvässä mukana.

Eli jatkossa esimerkiksi jos kuntorastien ratasuunnittelu ei miellytä silmää tai taitotreenit ovat liian helppoja, voi siitä palautteen antaa minulle ;) Toki mahdolliset kehutkin otetaan punastellen vastaan.

Nähdään rasteilla, toivottavasti pian!



## Navin kuntosuunnistukset uudistuvat – mikä muuttuu?

Navin kuntosuunnistukset, Navi-rastit, uudistuvat tulevalla suunnistuskaudella.

Aki Tenhunen luopui ansiokkaan työn tehneenä kuntorastivastuusta ja uutena kuntorastivastaavana aloitti Jani Myyryläinen. Seuramme toiminnanohjaustiimi tukee Jania tapahtumien suunnittelussa ja valmisteluissa.

Navi-rasteja järjestetään tulevana kesänä kaksi kertaa viikossa, maanantaisin ja keskiviikkoisin, toukokuun alusta aina syyskuun loppuun saakka. Kuntorastitapahtumien määrä putoaa siis aiempien vuosien määrästä. Tuleva kuntorastikausi aloitetaan Vapunpäivänä Ristiinasta. Viikolla 28 järjestämme kolme tapahtumaa liittyen Etelä-Savon kuntorastiviikkoon.

Maanantaina suunnistajille on tarjolla perinteisesti neljä eri pituista rataa (A-D-radat). Suunnistuskoulutapahtumat liitetään osaksi maanantain Navi-rastitapahtumia.

Lyhyimmät radat (C- ja D-rata) on laadittu siten, että ne sopivat myös aloittelijoille. A- ja B-radoista on pyritty tekemään maaston salliessa sellaisia, että ne tarjoavat haasteita myös kokeneemmille suunnistajille.



Keskiviikon Navi-rastit on suunniteltu seuramme vaativimmille kartoille ja maastoihin. Keskiviikon tapahtumaan liittyy valmennusryhmälle laadittu vaihtuvateemainen taitoharjoitus, joka on myös kuntosuunnistajien suunnistettavissa.

Keskiviikon tapahtumista löytyy myös perinteiset kuntosuunnistusradat eli tapahtuma soveltuu kaikille lajin harrastajille.

Navi-rastien valmistelut toteutetaan keskitetysti siten, että kaikkien tapahtumien ratamestarina toimii mestarisuunnistaja Olli-Markus Taivainen, joten kaikissa tapahtumissamme on tarjolla kansainvälisen tason radat. Pääosan maanantain Navi-rastien toteutuksesta vastaa seurakoordinaattorimme Sami-Petteri Juopperi. Rastien maastoon vienti ja maastosta kerääminen tehdään myös keskitetysti.

Tapahtumien tulospalvelu toteutetaan Navisport-tulospalveluohjelmistolla. Uudella tulospalveluohjelmistolla toivomme vaunulla tapahtuvan lähtö- ja maaliasioimisen entisestään helpottuvan. Tapahtumien tuloksia voi seurata reaaliaikaisesti netissä Navisport-tulospalveluohjelmiston sivuilta, joten luovumme myös rastiväliaika-tulosteista.

Seuran talkoolaisia tarvitaan edelleen toimimaan vuorollaan kuntorastivaunulla tapahtuman järjestäjänä keskiviikkoisin ja maanantaisin, kun seurakoordinaattorimme toimii suunnistuskoulujen ohjaajana. Myyryläisen Jani toimii kuntorastivaunuvuorolaisten rekrytoijana, joten seuran jäsenet voivat varata oman vuoron Janilta.

Kuntorastitapahtuman osallistumismaksu on 7 euroa. Alle 18-vuotiaat seuramme jäsenet suunnistavat kuntorasteilla ilmaiseksi. Perinteiset kuntorastien kausikortit on poistettu käytöstä.

Navi-rastien osallistumismaksun voi maksaa:

- sarjalipulla, joita myydään seuramme jäsenille 10 kappaleen nipussa hintaan 50€. Vastaava nippu maksaa seuran kuulumattomille 60 euroa. Yksittäislippujen hinta on kaikilta 7€. Sarjalippuja myydään ulkoilu-liike Patikassa ja kuntorastivaunulla.
- Käteisellä tai pankkikortilla (7€) kuntorastivaunulla. Kuntorastivaunulle otetaan käyttöön izettle-maksupalvelulaitteisto, joka mahdollistaa pankkikortilla maksamisen, kun tapahtumapaikalla on nettiyhteys.
- Liikunta- ja virikeseteleillä
- Edenred- ja epassi-sovelluksilla



Syyskuun lopun jälkeen kuntorastikautta jatketaan omatoimirasteilla. Tavoitteenamme on laatia uusi harjoitus viikoittain. Omatoimirastikautta jatketaan niin kauan, kuin lumitilanne sallii maastossa suunnistamisen. Kun lumitilanne estää maastossa suunnistamisen, siirrymme suunnistusharjoituksissa korttelirastikauteen. Korttelirastikautta jatketaan kevääseen, kuntorastien alkamiseen saakka. Eli tulevaisuudessa seuramme tavoitteena on tarjota suunnistusharjoituksia läpi vuoden.

Tervetuloa uudistuneille Navi-rasteille!

*Teksti: Jouni Nykänen, Kuvat: Tiina Tervaniemi*

| Alustava kuntorastiaikataulu 2021: |                          |  |  |           |                    |  |
|------------------------------------|--------------------------|--|--|-----------|--------------------|--|
|                                    |                          |  |  |           |                    |  |
| 1.5.2021                           | Ristiina                 |  |  | 16.7.2021 | Neitvuori (itä)    |  |
| 3.5.2021                           | Kalevankangas            |  |  | 19.7.2021 | Ylä-Kuhanen        |  |
| 5.5.2021                           | Valkeajärvi              |  |  | 21.7.2021 | Säynätti           |  |
| 10.5.2021                          | Rantakylä                |  |  | 26.7.2021 | Suopelto           |  |
| 12.5.2021                          | Kyöpelinvuori            |  |  | 28.7.2021 | Säynätinkallio     |  |
| 17.5.2021                          | XAMK(Urpola)             |  |  | 2.8.2021  | Kuomiokoski        |  |
| 19.5.2021                          | Kuivalahti               |  |  | 4.8.2021  | Kuuvaanvuori       |  |
| 24.5.2021                          | Sairila                  |  |  | 9.8.2021  | Juurisalmi         |  |
| 26.5.2021                          | Latupirtti               |  |  | 11.8.2021 | Koivikko Koulukoti |  |
| 31.5.2021                          | Vihkharju                |  |  | 16.8.2021 | Tuppurala          |  |
| 2.6.2021                           | Neitvuori (Aittalahti)   |  |  | 18.8.2021 | Takuuniemi         |  |
| 7.6.2021                           | Riutta Imatrantie        |  |  | 23.8.2021 | Peitsari           |  |
| 9.6.2021                           | Kuuvaanvuori             |  |  | 25.8.2021 | Kuivalahti         |  |
| 14.6.2021                          | Kalevankangas(Ässänousu) |  |  | 30.8.2021 | Tuukkalan kenttä   |  |
| 16.6.2021                          | Ilkojärvi Haukilampi     |  |  | 1.9.2021  | Lyökki             |  |
| 21.6.2021                          | Salosaari                |  |  | 6.9.2021  | Launiala           |  |
| 23.6.2021                          | Koivikko Koulukoti       |  |  | 8.9.2021  | Neitvuori          |  |
| 28.6.2021                          | Reporiutat               |  |  | 13.9.2021 | Tornimäki          |  |
| 30.6.2021                          | Konijärvi etelä          |  |  | 15.9.2021 | Tornimäki-Palvanen |  |
| 5.7.2021                           | Susiniemi                |  |  | 20.9.2021 | Hirvensalmi kk     |  |
| 7.7.2021                           | Kuivalahti               |  |  | 22.9.2021 | Markko             |  |
| 12.7.2021                          | Tattalanlampi            |  |  | 27.9.2021 | Tupala             |  |
| 14.7.2021                          | Haukkovuori              |  |  | 29.9.2021 | Konijärvi pohj     |  |
|                                    |                          |  |  |           |                    |  |

**HUOM! Ajantasainen kalenteri ajo-ohjeineen kannattaa tarkistaa seuran nettisivuilta**

**Luethan myös nettisivun ajankohtaisosiosta löytyvän suunnistajan koronaohjeen ennen kuntorasteille tuloa**



## Pohjoisen maastoista kotoisin oleva Sami-Petteri häärää Navin seuratyöntekijänä

Tervehdys!

Olen toiminut Navissa seuratyöntekijänä viime syksystä lähtien ja hommat jatkuvat myös tulevana kesänä. Olen kotoisin kaukaa pohjoisesta, Sodankylästä, ja viime vuodet olen asunut Rovaniemellä opiskeltuani liikunnanohjaajaksi ammattikorkeakoulussa. Vaihdoin Naviin viime kaudella ja olen hakenut siitä nostetta myös omalle urheilu-uralleni. Seuran hyvä yhteishenki ja kovat harjoituskaverit ovat sitä jo tuoneetkin.



*Teksti ja kuva: Sami-Petteri Juopperi*

Työtehtäviini on kuulunut nuorten taitoharjoitusten ja fysiikkaharjoitusten ohjaamista, sekä kuntorastitoiminnan pyörittämistä ja karttojen päivitystä. Syksyllä toteutettiin taitoharjoituksia ja talvella on keskitytty fysiikkaharjoitteluun polkujuoksun ja juoksun ominaisuusharjoitusten merkeissä. Suunnistustaitoja on ylläpidetty viikoittaisilla korttelirasteilla ja omatoimirasteilla. Tulevalla suunnistuskaudella käynnistämme taitoharjoitukset kuntorastitapahtumien yhteydessä. Kuntorastitapahtumien ja suunnistuskoulujen järjestäminen on myös jokaviikkoista työtä, joten kuntorastivaunulla nähdään.

Työni on ollut monipuolista ja olen viihtynyt uudessa seurassa oikein hyvin. Liikunnanohjaajana koen tehtäväkseni tuoda liikunnan tuomia kokemuksia sekä tavoitteellisille kilpaurheilijoille, että omaksi ilokseen kuntoileville. Urheilun kautta olen itse saanut kokemuksia, mitä ei mistään muualta saa. Noita kokemuksia haluan mahdollistaa muille. Myös suunnistusharrastuksen tuoma kansanterveydellinen arvo on asia, jota haluan omalla toiminnallani tukea. Nähdään rasteilla!

## Seura tarjoaa junnuille ympärivuotista toimintaa

Vaikka varsinainen suunnistuskausi on vasta aluillaan, ovat Navin kilparyhmän junnut treenanneet koronarajoitusten salliessa koko talven ajan.

Navin kilparyhmän toiminta on suunnattu 10-17 -vuotiaille suunnistajille, jotka haluavat kehittyä lajissa ja osallistuvat jo suunnistuskilpailuihin. Mukaan voi osallistua vaikka kilpaileminen ei olekaan tavoitteena. Tavoitteena on lajitaitojen oppiminen, liikunnallinen monipuolisuus sekä itsenäisen harjoittelun oppiminen.



*Talvikaudella junnujen ohjelmassa on polkujuoksua ja juoksutekniikkaa. Viime talven harjoituksissa vetäjänä seuratyöntekijämme Sami-Petteri Juopperi.*



Normaleissa olosuhteissa moni junnu olisi osallistunut myös talviuoksusarjaan. Hyvä talvi mahdollisti myös hiihtosuunnistuksen ja Navin junnuista Konsta ja Vinski Räihä osallistuivat hiihtosuunnistuskilpailuihin, joten hisukisoihin saatiin pitkästä ajasta Navin värejä. Kesäkaudella harjoitusten rungon muodostavat kuntorastitapahtumat.

Kilpailukausi on nyt alkamaisillaan ja Navin junnuilla on monia mitaleja puolustettavanaan Kaakon aluemestaruuskilpailuissa. Tsemppiä kaikille uuteen kauteen!

*Teksti: Matti Malinen, Kuvat: Tiina Tervaniemi ja Teija Räihä*

## Koronavuosi 2020 hankaloitti Hippo-suunnistuskoulun järjestämistä

Talvi 2020 oli Mikkelin seudulla vähäluminen ja suunnistuskoulut pitikin aloittaa hyvissä ajoin maaliskuun puolivälissä. Muutamaa päivää ennen h-hetkeä Suomi kuitenkin sulkeutui koronan vuoksi ja koko loppuvuosi olikin kovin epävarmaa aikaa - ja on yhä.

Suunnistuskoulun alkua lykättiin kesäkuulle, mutta jo sitä ennen muutamat Navin junnut ahkeroivat Navisuunnistus-tilille youtubeen ohjevideoita mm. karttamerkeistä, sprinttisuunnistuksesta, verryttelyistä ja kompassin käytöstä. Videoiden avulla vanhat suunnistuskoululaiset saivat halutessaan kerrata suunnistusoppeja ja uudet tietenkin oppia uutta lajista.

Navin omatoimirastit käynnistettiin maaliskuussa ja myös lapsilla oli mahdollisuus osallistua Navin omatoimirasteille. Oli ilo kuulla metsässä oksien ryskävän ja nähdä isompia ja pienempiä suunnistajia liikenteessä. Malisten perheen suosikkipaikaksi taisi tulla Neitvuori ja erityisesti sinne laaditut viuhkasuunnistusradat.

Kesällä Hippo-suunnistuskoulukertoja jaettiin hieman ikäryhmittäin, jotta vältimme ruuhkat. Päämajakoulun pihalla järjestettiin avoin Hippo-tapahtuma, jossa kävi parin tunnin aikana paljon lapsia eri suunnistuspisteillä.

Syksyllä Hippo-suunnistuskoulu pystyttiin järjestämään melko normaalisti muutaman kerran ja kausi huipentui Meeri Kurttilan suunnittelemaan päätöstapahtumaan Urskissa. Tuolloin itse Henri Hippo oli mukana vauhdittamassa Navin lapsia hauska parispintissä.



## Innolla kohti vuoden 2021 Hippo-suunnistuskoulua

Kausi 2021 käynnistyy Hippo-suunnistuskoulun osalta 3.5. ja tavoitteena on suunnistaa seitsemänä maanantaina. Kesän aikana suunnistuskoululaiset saavat osallistua Navin kuntorasteille yhden oman saattajan kanssa ja D-radat suunnitellaan aina lapset silmälläpitäen. Hippo-suunnistuskoulun ohjatut kerrat jatkuvat kesätauon jälkeen vielä elo-syyskuussa.

*Teksti ja kuva: Iina Malinen*

# HIPPO

## -suunnistuskoulu



## Tervetuloa Navin Hippo-suunnistuskouluun!

Hippo-suunnistuskoulussa saat suunnistustaitojen lisäksi monipuolista liikuntaa ja opit liikkumaan luonnossa. Navin Hippo-suunnistuskoulu on avoin kaikille lapsille, alle kouluikäiset tarvitsevat kuitenkin mukaansa oman aikuisen. Hippo-suunnistuskoulukerrat järjestetään Navin kuntorastien yhteydessä, joten paikalle voi tulla koko perjeellä. Suunnistuskoulua järjestetään keväällä 7 kertaa ja syksyllä 5 kertaa. Näihin sisältyy kahdet harjoituskilpailut.

### Hippo-suunnistuskoulun kalenteri

| pvm      | kelloaika | paikka                          |
|----------|-----------|---------------------------------|
| ma 3.5.  | klo 18.00 | Kalevankangas                   |
| ma 10.5. | klo 18.00 | Rantakylä                       |
| ma 17.5. | klo 18.00 | Urpola (Xamk)                   |
| ma 24.5. | klo 18.00 | Sairila                         |
| ma 31.5. | klo 18.00 | Vihkharju                       |
| ma 7.6.  | klo 18.00 | Riutta (Imatrankatu)            |
| ma 14.6. | klo 18.00 | Kalevankangas (KILPAILUT)       |
|          | Kesätauko |                                 |
| ma 16.8. | klo 18.00 | Syksyn suunnistuskoulun aloitus |

Suunnistuskoulun hinta 40 euroa sisältää:

- seuran jäsenmaksun
- Hippo-suunnistuskoulun ohjatun toiminnan
- 14-vuotiaan ja nuoremman SSL:n kilpailulisenssin niille, jotka haluavat kisata
- vakuutuksen suunnistuskoulukerroille
- alle 14-vuotiaille osallistumisoikeuden Navin kuntorasteille yhden aikuisen saattajan kanssa
- yli 14-vuotiaille osallistumisoikeuden Navin kuntorastitapahtumiin

Suunnistuskouluun tarvitset ulkoliikuntaan sopivat vaatteet ja juoksemiseen sopivat kengät. Pitkälahkeiset housut on paras valinta myös helteellä. Suunnistuskoululainen ei tarvitse omaa kompassia, emit-korttia tai erityisiä suunnistuskenkiä. Muista ottaa juomapullo mukaan.

Ilmoittautuminen tapahtuu Navin [www-sivuilla](http://www.sivuilla) olevan ilmoittautumislomakkeen kautta.

HUOM! SEURAAMME COVID-19 -TILANTEeseen LIITTYVIÄ OHJEITA JA SUUNNITELMIIN VOI TULLA MUUTOKSIA LYHYELLÄ





## Junnujen odotukset toiveikkaat kauden 2021 käynnistyessä

Junnujenkin kisa- ja leirikalenteri muuttui viime kaudella kummasti ja mm. keväinen Särkänniemi-suunnistus siirtyi syksyyn ja alkukesän Leimaus-leiri peruuntui kokonaan. Tälle kaudelle odotukset ovat luonnollisestikin korkealla.

- Odotan paljon kisoja ja tavoitteenani on pärjätä esimerkiksi SM-kisoissa, D15-sarjan Meeri Kurttila kertoo.
- Odotan kehittyväni kaikilla osa-alueilla, erityisesti taitopuolella. Tietysti toivon kaudelta myös kivoja reissuja suunnistuskavereiden kanssa sekä ihania kisamuistoja, Meeri jatkaa.

Myös D14-sarjan Malisen Fanni on kaivannut suunnistuskavereita.

- Odotan erityisesti Nuorten Jukolaa, kisoja ja suunnistuskavereiden kanssa treenaamista, hän toteaa.

H18-sarjan Vinski Malinen puolestaan odottaa innolla elokuulle siirrettyä Jukolaa, SM-kisoja sekä viime kesältä poisjääneitä rastiviikkoja Kainuussa ja Kuusamossa.

D12-sarjaan siirtynyt Hertta Malinen odottaa innolla kisoja ja suunnistuskavereiden näkemistä.

Navin junnujen yhteinen päätavoite on 14.-15.8. viikonloppu Valkeakoskella. Silloin siellä järjestetään sekä Nuorten JUKOLA että INOV-8-liiga ja valtakunnallinen Kompassi-tapahtuma. Lisäksi junnut tulevat osallistumaan alueen nuorten rastiviestiin ja onpa heillä liuta aluemestaruuksiakin puolustettavanaan. Syksyisten KLL-suunnistuskilpailujen kohtaloa ei ole vielä päätetty, mutta sinnekin luonnollisesti lähdetään, jos vain tapahtuma järjestetään.

## Yläkoululeirityksistä motivaatiota ja uusia ystäviä – suunnistuskärpäsän puraisemat Vinski Malinen ja Meeri Kurttila kertovat kokemuksistaan

Kun suunnistuskärpäsän puraisee oikein kunnolla, on syytä miettiä, kuinka yhdistää suunnistus ja koulunkäynti toisiaan tukevalla tavalla. Suunnistuksen yläkoululeirityksiä 7.-9.-luokkalaisille järjestetään mm. Pajulahden, Kisakallion ja Tanhuvaaran urheiluopistoilla. Yläkoululeiritys on osa Olympiakomitean yläkouluohjelmaa, jonka tarkoituksena on nuorten urheilijoiden tukeminen koulun ja urheilun yhteensovittamisessa. Painopisteinä leireillä ovat koulu ja opiskelu, elämäntaidot sekä urheilullinen kehittyminen.

Suunnistuksen yläkoululeirityksiin ei ole erillisiä pääsykoetestejä. Avainasemassa onkin nuoren urheilijan halu ja motivaatio kehittyä. Lisäksi yläkoululeirityksiin osallistuvan nuoren perheeltä edellytetään sitoutumista koko vuoden leiritysohjelmaan.

Vinski kävi 8.-9.-luokilla neljä kertaa lukuvuodessa suunnistuksen yläkoululeireillä Lohjan Kisakalliossa. Kisakallio tarjosikin Vinsille loistavat puitteet ja vaihtelevat maastot treenaamiseen, lisäksi leireillä oli tarjolla hyvää seuraa ja uusia suunnistuskavereita. Yhteistyö koulun kanssa oli leirien onnistumisen takaamiseksi tärkeää ja Anttolan yhtenäiskoulun opettajat suhtautuivat leirille osallistumiseen kannustavasti. Opettajat ilmoittivat Vinsille läksyt wilmaan pitkin leiriviikkoa ja tarvittaessa kokeet pystyi tekemään Kisakalliossa. Sekä Vinski että

hänen vanhempansa olivat oikein tyytyväisiä yläkoululeiritykseen ja he kannustavatkin kaikkia tavoitteellisesti suunnistavia hakeutumaan yläkoululeireille.



**Miten sitten yhdistää suunnistus ja koulu?** Yläkoulun jälkeen Vinski päätti hakeutua Hankasalmen lukion suunnistuslinjalle. Hankasalmella on aivan uusi, upea koulurakennus, joka tarjoaa hienot puitteet opiskelulle pienessä lukiossa. Asuntola on aivan lukion vieressä, samoin pururata, monitoimihalli ja hiihtoladut. Tunnin ajomatkan sisällä Hankasalmesta on paljon upeita suunnistusmaastoja, joihin suunnistuslukion valmentaja Tero Föhr laatii harjoitusratoja. Lisäksi suunnistuslukiolaiset osallistuvat aktiivisesti mm. Jyväskylä Night Challenge -sprinttisuunnistussarjaan sekä KurkoCupin yösuunnistuksiin. Vinski on oikein tyytyväinen suunnistuslukiovalintaansa. Leireille ja kisamatkoille osallistuminen kouluaikoina on suunnistuslukiossa helppo järjestää ja osa suunnistusvalmennuksesta kuuluu lukiokursseihin. Päivät suunnistuslukiossa eivät veny Vinskin mielestä liian pitkiksi, kun treenit voidaan monesti pitää heti iltapäivällä oppituntien päätteeksi. Lisäksi kuormitusta keventää se, että hyppytunneilla voi kipaista kämpille huilaamaan tai opiskelemaan. Vinski pitää myös suunnistuslukion yhteisöllisyydestä ja yhteisistä lukuvuosittain tehtävistä harjoitusleireistä. (Kuva: Oskari Aumo)

**Meeri Kurttila** sai viime kesänä ensimmäisen SM-mitalinsa (D14) sprinttikisoista Salosta. Mitalin siivittämänä talven harjoittelu on sujunut huomattavasti paremmin kuin viime vuonna. Harjoittelu on ollut hyvää ja Meeri on pysynyt terveenä. Korona ei ole vaikuttanut perusharjoitteluun, mutta kovemmat treenit yleisurheiluporukalla ovat jääneet tekemättä.

Meeri on ollut mukana Kisakallion yläkoululeirityksessä, joita on saatu järjestettyä melko normaalisti lukuunottamatta kevään viimeistä leiritystä, joka on siirtynyt toukokuulle. Leirillä on Meerin mielestä mukava päästä harjoittelemaan oman ikäisten kanssa ja sitä kautta on saanut paljon hyviä ystäviä. Yhdessä tehdyt harjoitukset ja kovatasoinen seura ovat olleet talvikauden kohokohtia ja lisänneet motivaatiota.

Tulevalta kesältä Meeri odottaa paljon kisoja, kehittymistä kaikilla osa-alueilla, erityisesti taitopuolella. Lisäksi tietysti kivoja reissuja ja kisamuistoja. Suurimmat tulostavoitteet ovat Meerin osalta SM-kisoissa.

***Meeri toivottaa kuvan myötä mukavaa suunnistuskesää kaikille!***

***Huikeita nuoria meillä seurassa mukana ja molemmat varmasti toivottavat mielellään tervetulleeksi lisää nuoria treenikaveriksi ja mukaan seuratoimintaan – tästä hyvää seuraa***



# Nuorten Jukola Kalevankankaalla onnistui koronakesän keskellä loistavasti – Navin järjestelyt keräsivät kiitosta

Elokuussa 2020 järjestettyyn Nuorten Jukolaan osallistui 143 joukkuetta, yhteensä lähes 1000 suunnistajaa. Lisäksi sunnuntaina Kultaisen kompassin, Inov8- cupin sekä kansallisissa kilpailuissa suunnisti n. 700.

Suunnistusliiton koronaohjeet sekä aluehallintoviraston erillisohjeet huomioitiin tapahtuman suunnittelussa jokaisella osa-alueella sekä tapahtumaan tuotettiin näiden pohjalta koronaohjeistus talkoolaisille, kilpailijoille ja ravintolaan.

Kilpailun eri osa-alueiden vastuuhenkilöt ja seuran talkoolaiset tekivät upeaa työtä. Innostus ja positiivinen vire niin kilpailijoiden kuin talkoolaisten tekemisessä oli käsinkosketeltavaa, kun vihdoin päästiin järjestämään ja osallistumaan kisoihin.

Viikonlopun järjestelyt onnistuivat erinomaisesti, upea sää suosi ja seura sai paljon positiivista palautetta järjestelyistä.

Viikonlopun aikana sosiaalisen median kanavissa, mm. Facebookissa, Nuorten Jukolan sivujen kattavuus oli 10 600 nähtyä, sivun julkaisuun liittyvää sisältöä ja sivuja katsottiin yli 1600 kertaa. Instagramissa seuraajia oli 1007, Twitterissä keskimäärin 1500. Live-lähetystä seurasi peräti 700 yhtäaikaista katsojaa läpi lähetysten ja yhteensä sitä on katsottu jo yli 5000 kertaa.

***Kiitos teille kaikille mukana olleille, yhteistyössä on voimaa!***



Nuorten Jukolan voittajajoukkue Lynx palkintojenjaossa ( Teksti: Niina Liukkonen, kuva: Tiina Tervaniemi)

## Navilaisilla on mahdollisuus lomaviikkoihin Äkäskerolla

Navilla on osuus Ylläksen Äkäskerossa sijaitsevasta mökkiosakkeesta, jota jäsenillä on mahdollista vuokrata. Mökki sijaitsee Äkäskeron juurella Ylläksen polku- ja latuverkoston läheisyydessä. Matkaa Äkäslompolaan on n. 20 km. Majoitustilat 4-6 henkilölle. Mökissä perusvarustus (sauna, pesukoneet, jääkaappi-pakastin, kahvi- ja vedenkeitin). Mökin viikkohinta on 150 €/vko (huhti-elokuun viikot) ja 250 €/vko (syys-maaliskuun viikot).

Lomaosakkeen vuokrattavat viikot arvotaan kaksi kertaa vuodessa syyskuussa ja maaliskuussa.

Tämän vuoden viikot on arvottu, mutta kannattaa kysellä vapaita viikkoja suoraan Niinalta [niina.s.liukkonen@gmail.com](mailto:niina.s.liukkonen@gmail.com) tai puh 0407044470.

Tällä hetkellä vapaana on vielä vuoden 2021 osalta vkot 21, 33,39 ja 51.

Tiedot arvonnasta, ohjeet ja kuvia mökistä löytyy Navin nettisivuilta harraste -välilehden alta.

### Liisa-Irene Särkkä mökkiosakkeen lahjoittajana

Liisa-Irene Särkkä on viime kesänä antanut Navin Jukola-säätiölle lahjoituksena Äkäslompolon Äkäskerolla sijaitsevan loma-osakkeen 1/6 osuuden. Mökkiä voivat vuokrata seuran jäsenet ja Liisa-Irenen toiveena on, että se toimisi tukikohtana erityisesti nuorten ja valmennusryhmäläisten leiritykseen, mutta osake on toki myös kenen tahansa navilaisen vuokrattavissa. Seuratoiminta on ollut Liisa-Irenen sydämenasiana jo pitkään ja "Lapin kodin" lahjoitus Navin Jukola-säätiölle on hänelle iso asia – pidetään siis osakkeesta hyvää huolta!

**Suunnistustapahtumien osalta eletään edelleen poikkeusaikatauluissa ja tämän hetkisen tiedon mukaan muutamat isommat tapahtumat ajoittuvat seuraaviin ajankohtiin:**

***Nuorten Jukola ja superviikonloppu Valkeakoskella, 14.-15.8.2021***

***Napapiiri-Jukola Rovaniemellä, 21.-22.8.2021***

***Kainuun Rastiviikko, Suomussalmi 4.-9.7.2021***

***FIN5 suunnistusviikko Kuusamo-Posio, 11.-16.7.2021***

***SM sprintti Juvalla 11.9.2021***

***SM-viestit Tornimäellä 12.9.2021***



Yhteistyössä Navin kanssa:



Navin junnuja tukemassa:



# KESKITY OMAAAN 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](http://www.mikkelintilitoimisto.fi)

Auktorisoitu  
Taloushallintoliiton jäsen

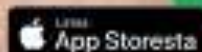


”**MISTÄKÖHÄN**  
eduista sitä tänään  
**NAUTTISI?**”



**Osuimmat edut löydät S-mobiilin  
Oma kauppa -osiosta.**

Lataa S-mobiili sovelluskaupastasi.



**Lue lisää asiakasomistajuudesta >> SUURSAVO.FI**





# Sijoita omaan elämään!

Pienilläkin sijoituksilla omaan elämään nyt voi olla merkittäviä vaikutuksia tulevaisuudessa.

Omistaja-asiakkaana saat uusia etuja säästämiseen ja sijoittamiseen, esimerkiksi arvo-osuustili ja osakeanalyysit 0 € sekä lähes kaikkien rahastojen ostot ja myynnit 0 €.

Tutustu osoitteessa:  
[op.fi/sijoittajanedut](https://op.fi/sijoittajanedut)

Katso henkilökuntamme yhteystiedot osoitteesta: [www.op.fi/suur-savo](https://www.op.fi/suur-savo) tai soita puh. 0100 0500.



Varallisuudenhoidon asiantuntijamme Sari Neuvonen ja Maria Kauppinen



Palvelun tarjoaa osuuspankki.

OP Suur-Savo 





Kuten sitkeän sisukkaat suunnistajat, myös Rekan kaapelit on tehty kestämaan vaihtelevia pohjoisia olosuhteita. Kehitämme ja valmistamme Suomessa laadukkaita sekä asentajaystävällisiä kaapeleita teollisuuden, rakentamisen ja sähkösiirron tarpeisiin. Kaikki tuotteemme valmistetaan Keuruun, Riihimäen ja Hyvinkään tuotantolaitoksissamme, jotka hyödyntävät tuotannossa täysin päästötöntä, CO<sub>2</sub>-vapaata sähköä.

Tutustu laajaan tuotevalikoimaamme osoitteessa [www.reka.fi](http://www.reka.fi)





# SUOSITTELE JA SÄÄSTÄ 10€

Oletko tyytyväinen Lumme Energian asiakas?  
Suosittele sähkösopimustamme kaverillesi,  
niin sekä sinä että kaverisi ansaitsette  
10 euron vähennykset sähkölaskuistanne.

Tutustu suositteluun osoitteessa  
[www.lumme-energia.fi/suosittelu](http://www.lumme-energia.fi/suosittelu)



**LUMME**  
ENERGIA  
ELÄMÄN ENERGIAA

Tarvitsetko multaa vai  
pyöriikö ylimääräistä rojua nurkissa?

# Suunnista Metsäsairilaan!

**METSÄSAIRILAN**

**LAJITTELU- JA KIERRÄTYSKESKUS**

Kiertotaloudenkatu 18, 50800 Mikkeli

Avoinna ma – pe klo 7-18



**METSÄSAIRILA**

MIKKELI

[metsasairila.fi](https://metsasairila.fi) | 044 722 2300

**Ajankohtaisia uutisia löydät seuran uusilta nettisivuilta:**

**<https://navisuunnistus.fi>**

**Olemme myös somessa:**



**<https://fi-fi.facebook.com/navisuunnistus/>**

**<https://www.instagram.com/navisuunnistus/>**

**<https://twitter.com/navisuunnistus>**