



# RISTIIN RASTIIN

SUOMUSSALMEN RASTIN

SUUNNISTUSJAOSTON

TIEDOTE 1/2013





# Aurinkoista syksyä!

Tapahtumarikkaan suunnistuskesän innoittamana päätimme kerätä kesän kuulumisia pitkästä ajasta myös Ristiin Rastiin -lehden muotoon. Näin suunnistuskauden jälkeen on mukava muistella Vuokatin huikaita MM-kotikisoja, omia kuntorastisuorituksia sekä suunnata ajatukset seuraavaan Kainuun Rastiviikkoon, joka vietetään meillä kotimaisemissa heinäkuussa 2015.

Tämän lehden kuvia ja aineistoa ovat antaneet Mirja Humalamäki, Jari Anttonen, Jussi Kauppinen ja Arvi Noponen sekä RAMMBOCK Productions. Kiitos!

Suunnistusjaoston yhteystiedot löydät Suomussalmen Rastin nettisivuilta osoitteesta [www.suomussalmenrasti.fi](http://www.suomussalmenrasti.fi)

Mukavia lukuhetkiä kaikille suunnistuksen ystäville!

Mervi Juntunen

Suomussalmen Rastin suunnistusjaoston jäsen

Kannen kuva: Syksyn ehkä pimeimmät suunnistussuoritukset ovat tuloillaan.



Mårten Boström juhlii Suomen toista mitalia Vuokatin MM-kisoissa.

# Kuntosuunnistuksessa nostetta

---

Kuntosuunnistuksen suosion kasvu jatkuu koko Suomessa ja sama on nähtävissä myös Suomussalmella. Tänä kesänä tehtiin uusi ennätys, kun suorituksia tehtiin 1133. Edellinen ennätys oli vuodelta 2008 ja se ylitettiin 20:llä suunnistussuorituksella.

Kuntorasteja järjestettiin 28 kertaa, joten keskiarvona kävijöitä oli 40. Suorituksista miehet tekivät puolet, naiset 35 %, pojat 5 % ja tytöt 9 %. Lasten suunnistuskoulua ei tänä vuonna järjestetty, joten lasten ja nuorten osuus suunnistajista on vähentynyt edellisvuosista. Toivottavasti ensi kesänä suunnistuskoulu saadaan pystyyn.

Kahtena vuonna peräkkäin sekä Juhani Hellsten että Veli Asikainen ovat käyneet kaikilla kuntorasteilla, kun ei yöharjoituksia oteta lukuun. Hieno suoritus molemmilta. Heille lahjoitettiin viimeisillä rasteilla omat emitkortit ensi kesän rasteja varten. Tänä kesänä muut ahkeroisijat olivat Reijo Tolonen ja Mikko Keränen (23 kertaa), Rauno Pyykkönen (22), Matti Moilanen (20), Anneli Manninen (19), Kerttu Harkoma, Jouni Perälä, Janne Kinnunen ja Katja Laaksoviita (18). Kaikkiaan rasteilla kävi 226 eri henkilöä.

## Jämsä-Jukolan haasteet

---

Suomussalmen Rasti osallistui tämän vuoden Jukolan viestiin kahden joukkueen voimin. Viestiä vietiin Jämsän Myllymäen nopeissa mutta vaihtelevissa maastoissa kesäkuun alkupuolella. Venlojen viestin joukkue sijoittui sijalla 982 ja Jukolan viestissä Rastin joukkueen sijoitus oli 490. Itse suunnistusmaastoa ja rastivälejä suuremmaksi haasteeksi osoittautui joukkueiden kasaaminen, mutta onneksi viestinviejiä saatiin riittävästi kasaan.

Vuoden 2014 Jukolan ja Venlojen viestit juostaan kainuulaisittain lähellä Kuopion Vehmersalmen Rytökylässä 14.-15.6. Rastin Jukolan ja Venlojen joukkueisiin voi lähteä, vaikka ei olisi Jukolassa ennen suunnistanutkaan. Viesteissä on eri mittaisia osuuksia, jotka jaetaan joukkueen jäsenten kesken sopivalla tavalla. Jukolan viestissä on sekä pimeitä yö-osuuksia, että valoisaan aamuun osuvia osuuksia, joten suunnistus onnistuu myös ilman otsalamppua. Monituhapäisen suunnistajalauman kanssa liikuttaessa ei tarvitse pelätä kartalta tippumista, sillä aina joku osaa sanoa missä ollaan. Rastilta toiselle alkaa muodostua letkoja ja polkuja, joten suunnistuksen kanssa saa kuitenkin olla tarkkana.

”Veikeä kokemus – lumoava elämys” siis odottaa jo noin 260 päivän päästä. Yksi suunnistusmaailman parhaista tapahtumista kannattaa lähteä kokemaan paikan päälle. Mukaan kannattaa ottaa suunnistusvermeiden lisäksi retkituoli, hyvät eväät ja lämmintä vaatetta, jotta Jukolan pitkä yö ei pääse kylmettämään eikä nälkä yllättämään.

Lisää Kuopio-Jukolasta jo nyt netissä osoitteessa [www.jukola.fi/2014](http://www.jukola.fi/2014)

# Kaikkien aikojen MM-kisat



Suunnistuksen maailmanmestaruudet ratkottiin tänä vuonna Vuokatissa. Kainuun urheiluseurat jakoivat työvastuut MM-kisojen ja Kainuun Rastiviikon kesken, joten suomussalmelaiset talkoilivat Rastiviikon neljänä osakilpailupäivänä. Varsinaisina MM-kisapäivinä voitiin keskittyä rauhassa kisojen seuraamiseen joko paikanpäällä tai kotisohvalla tv-lähetysten äärellä. Suomalaisurheilijat osasivat todenteolla aiheuttaa jännitystä kisayleisölle jo heti ensimmäisestä kisapäivästä lähtien. Sotkamon Hiukka-areenalla ja Sotkamon keskustassa juostu sprinttifinaali täytti pesäpallostadionin hujuvat katsomot ääriään myöten. Kisojen avajaisjuhlassa nähtiin myös suomussalmelaisosaamista, sillä tanssiryhmä Promenade esiintyi juhlavieraille.

Suomussalmen Rastin 35 hengen talkoolaisosasto oli rakentamassa toiminta-areenoja ennen kisaviikkoa sekä huolehtimassa mm. suihkutoiminnoista ja juomapisteistä kilpailujen aikana. Oma erityisosaamistaan sai siis hyödyntää esim. timpurintöissä, kisaravintolassa ja maalin tulospalvelussa. Ennakkosuunnittelut oli tehty kisaorganisaation puolesta, mutta lopullinen hienosäätö toteutettiin paikan päällä kahdella kisa-areenalla esimerkiksi erilaisia kohdeopasteita rakentamalla. Talkoolaiset pääsivät yhteiskyydillä Vuokattiin ja takaisin, joten linja-autossa saattoi ottaa vaikka torkut talkootyöpäivän päälle. Talkoolaisia oli riittävästi, joten halukkaat ehtivät käydä katsastamassa suunnistusmaastot kuntosuunnistusradoilla.

Tapahtumien yhdistäminen toi MM-kisoihin runsaasti yleisöä ja Rastiviikko toi tekemistä MM-kisojen välipäiviin. Kaiken kaikkiaan Vuokatissa oli 750 talkoolaista ja 15 000 kisavierasta. Kainuun Rastiviikkoon osallistui ennätyselliset 9166 suunnistajaa, joten juomapisteillä oli kuumina päivinä täysi tohina päällä, jotta kaikki janoiset saivat urheilujuoma- tai vesimukinsa. Vuokatin monipuolinen majoitus- ja aktiviteettitarjonta mahdollisti omalta osaltaan onnistuneen suunnistusviikon järjestämisen.



Suomussalmen Rastin talkoolaisia virallisissa kisa-asuissaan.

# Muisteloita matkaltani vanhemman väen MM-kilpailuihin Italiaan 25.7. – 12.8.2013

---

Suunnistuksen veteraanien MM-kilpailut kisattiin tänä vuonna Pohjois-Italiassa. Tässä on Arvi Noposen matkapäiväkirjan otteita helteiseltä suunnistuskisamatkalta. Ennen varsinaisia MM-kisoja hän osallistui viiden osakilpailun 5 days of Apennines- esikisaan lähellä Genovaa. Piikkipensaat, yli 1000 metrissä olevat alppiniityt ja suuret korkeuserot antoivat esimakua kisamaastoista. Sprintti juostiin Genovan vanhankaupungin kapeilla kaduilla.

1.8. Lämpötila + 33 astetta. Sestriere on Pohjois-Italiassa aivan Ranskan rajalla ja on Italiassa korkeimmalla sijaitseva kaupunki. Täällä pidettiin Torinon Talviolympialaisten, 2006, alppilajit. Matkalla sinne nähtiin ensimmäiset lumiset Alppien rinteet. Paikallisessa pikkukaupassa, joita siellä oli paljon, osattiin kiittää ja toivottaa hyvää jatkoa suomen kielellä. Majoittuminen Edelweiss-nimiseen hotelliin. Tuo ”Alppien kukkanen kaukainen” oli hotellin sisäänkäynnin edessä. Kukka on rauhoitettu ja kasvaa kaukana vuorilla, joten se oli erivapaudella hotellin edessä.

2.8. Lämpötila + 26 astetta. Kilpailumateriaali kilpailukeskuksesta ja tutustumista kaupunkiin.

3.8. Lämpötila + 28 astetta. Sprintin tutustumisharjoitus Bardonecchia -nimisessä kaupungissa. Paikka, josta lähtee pitkä tunneli Alppien alitse Ranskaan. Ensimmäinen kokemus varsinaisista serpentiiniteistä. Ylhäältä katsellessa alhaalla joenuomassa olevat kylät näyttivät melkein nukkekyliltä. Sinne alas tie vei ja jokilaaksoissa oli oikein siistejä kyliä.

4.8. Lämpötila + 30 astetta. Sprintin karsinta Prigelato -nimisessä kaupungissa, jossa Torinon Olympialaisissa hypättiin mäkilpailut. Maasto on tasainen joen kahden puolen. 1,5 km:n matkalla haettiin 16 rastia. Reilusti A-finaaliin. Vain 2 suomalaista H80 sarjassa A-finaaliin.

5.8. Lämpötila + 32 astetta. Sprintti Sestrieressä, aivan hotellimme ympärillä. Taas se huono päivä. Sijoitus 20. ”Arvaa harmittiko.”

6.8. Lämpötila + 27 astetta. Tutustuminen pitkän matkan maastoon Monte Rotta -vuorella. Maasto on hyväpohjaista, melko avointa metsässäkin ja paljon aukeita laitumia ja niittyjä. Käsityksen sai myös tulevista korkeuseroista.

7.8. Lämpötila + 28 astetta. Toinen tutustumispäivä, La Coche. Samat havainnot kun Monte Rotassakin. Korkeuserot korostuivat. Käymieni rastien välinen korkeusero oli 12 käyrää, eli 60 m.

8.8. Lämpötila + 26 astetta. Matkan ainoa pilvinen ja sateinen päivä ukkosen säestyksellä. Sansicario Alto, paikka, jossa käytiin Torinon talviolympialaisten ampumahiihtokilpailut. Ensimmäinen pitkänmatkan karsinta. Matka 3,2 km, rasteja 11, korkeussumma 120 m. Lähtöpaikalle 1800 m, jossa nousua 80 m. Maasto nopeakulkuista, melko hyvä näkyvyys, laitumia, alppiniittyjä ja laskettelurinteiden ylityksiä. Rinteiden suuntaisia rastivälejä ja sekä ylä- että alamäkiä, myös polkuja parilla rastivälillä. Tavanomaisen varusteiden pesun jälkeen hiustenkuivaaja osoittautui verrattomaksi välineeksi kamppeiden kuivatuksessa.

9.8. Lämpötila + 27 astetta. Paikka sama ampumahiihtostadion. Toinen pitkänmatkan karsinta. Matka 3,4 km, kokonaisnousu 100 m, rasteja 14. Lähtöön matkaa 0,8 km, nousua 14 käyrää eli 70 m. Maasto samanaista kuin edellisenäkin päivänä. Polut näkyivät heikosti aukeilla.

Erikoinen kokemus oli rastien 2 – 3 välillä, kun puron notkosta kannettiin vastaan paareilla sairauskohtauksen saanutta henkilöä. Asialla olivat Punaisen ristin miehet ja läheisellä polulla näkyi mönkijä kuljetusvarusteinen, joten homma oli hoidossa. Jatkoisin kisaa. Iltapäivällä kondolihissillä 2300 m korkeudelle Alppihuilulle. Olipa huikeat näkymät. Lumisia Alppien rinteitä näkyi useita. Asemalta lähti retkeilypolku Ranska puolelle. Halutti kyllä lähteä, mutta toiseen kertaanhan se jäi.

10.8. Lämpötila + 27 astetta. Monti della Luna. Pitkän matkan finaalit. Kilpailumatka 3,9 km, noususumma 145 m, 19 rastia. Maasto samanaista kuin karsinnoissa, joskin radan loppuosalla oli kivikkoa ja suuria kallio-lohkareita ja louhikoita. Karsinnoista saamani A-finaalin melko hyvän lähtöpaikan ansiosta lähtöni oli klo 12.10, siis päivän kuumimpaan aikaan. Taas se huono päivä. H 80 sarjassa pääsi A-finaaliin 27 ja olin 24."Arvaa harmittiko." Pelkosen Pentti pääsi viimeisenä A-finaaliin ja sijoittui toiseksi. Tämmöistä on suunnistus.

Erikoista näin tasamaiden miehelle oli se, että parkkipaikalta lähdettiin kahden hengen tuolihissillä kohden kilpailukeskusta, vaihdettiin välillä kolmen hengen tuolihissiin, jolla päästiin kilpailukeskukseen. Kilpailukeskuksesta oli 35 minuutin kävely (kiipeämis) -matka lähtöpaikalle. Alas tullessa eräs suomalainen rouva valitti, että häntä pelottaa niin kovasti hississä, jotta saako hän tulla minun viereeni. Niin tultiin alas tiukasti vieretysten, hän välillä silmät kiinni ja tasaisemmilla ja metsäisemmilla kohdilla silmät auki. Että tällainenkin kokemus.

Kokonaisuudessaan tämän lajin harrastajalle erittäin hieno reissu. Ei niistä Alpeista ja serpentiiniteistä saa, kuvien perusteella, läheskään niin mahtavaa kuvaa kuin paikan päällä.

Ensi vuonna vastaavat kisat ovat Brasiliassa marraskuussa. Suosittelen.

Arvi Noponen



## Tuttavamme Irma

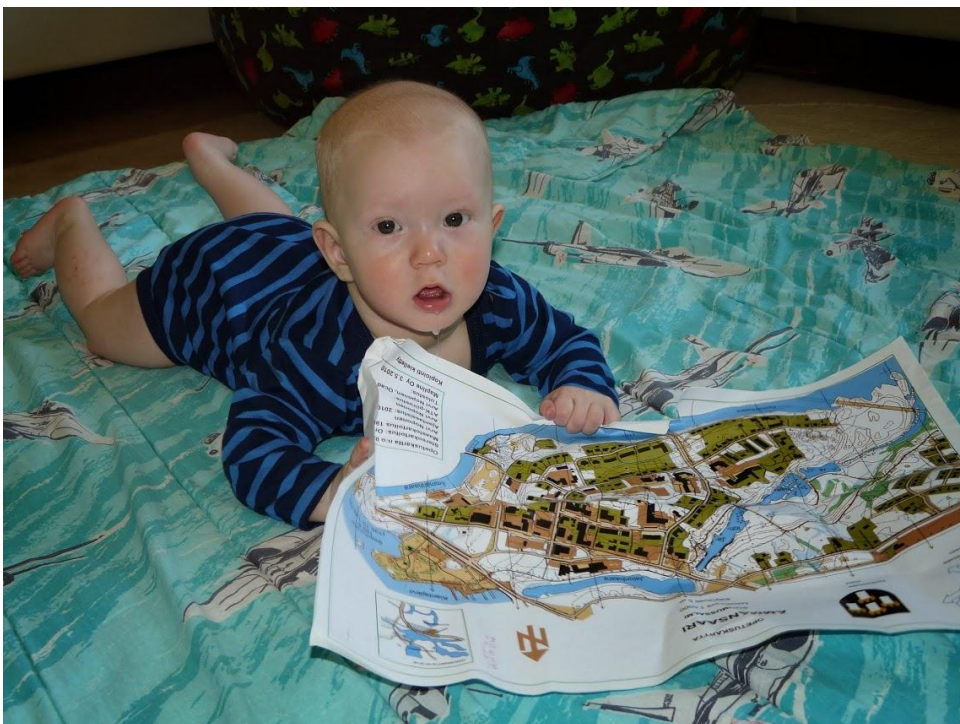
---

Suunnistusliiton ilmoittautumis-, lisenssi- ja rankijärjestelmä on nyt ollut käytössä kaksi kautta. Kaikille suunnistajille se ei vielä ole tullut tutuksi, mutta ainakin 43 rastilaista on käynyt siellä rekisteröitymässä. Niin moni on nimittäin ilmoittanut sinne sähköpostiosoitteensa. Kaikkiaan rastilaisia on Irman järjestelmässä 114.

Kun opimme järjestelmää käyttämään, se on mainio systeemi! Ilmoittautumiset kilpailuihin voi tehdä itse ja sen kautta näkee kisakalenterin, kilpailukutsut, kisojen osallistujat, tulokset ja rankitulokset. Irmaan pääsee Suomen Suunnistusliiton nettisivuilta.

Tässä vielä muutamia peruskäyttäjän ohjeita ensi kautta varten:

- ▲ Tarkista ensimmäisellä kerralla, onko sinulla Irmassa jo lisenssinumero, monella joskus kisoissa käyneillä on! Tarkistus onnistuu helposti Irman kirjautumisikkunan kautta löytyvän nimi-haun avulla, jos mahdollisesta lisenssinumerosta ei ole tietoa.
- ▲ Jos aiot joskus osallistua kilpailuihin, eikä sinulla ole vielä ollut lisenssiä, käy rekisteröitymässä Irmaan. Irmaan rekisteröityminen ei maksa mitään. Lisenssimaksu maksetaan Irman kautta, mutta sen voi suorittaa vuosittain sen mukaan, aikooko osallistua liiton kisoihin.
- ▲ Irmassa voi ilmoittautua myös kilpailuihin, joihin ei vaadita lisenssimaksun suorittamista. Niitä ovat esim. Kainuun aluemestaruuskisat, Jukola ja Tunturisuunnistus
- ▲ Ensimmäisellä kirjautumisella saat lisenssinumeron, joka tulee olemaan lisenssinumerosi aina tulevaisuudessa ja jolla liitto ja kilpailunjärjestäjät sinut tunnistavat
- ▲ Ilmoita Irmaan mahdollinen sähköpostiosoitteesi! Jos (kun!) unohdat salasanasasi, saat sen sähköpostiisi. Muuten seuran pääkäyttäjä joutuu toimimaan välittäjänä.
- ▲ Ilmoita Irmaan emit-korttisi numero ja käy korjaamassa se sinne, kun hankit uuden kortin. Kilpailunjärjestäjät ottavat osallistujien emit-tiedot Irmasta. Käytä aina samaa emit-korttia, äläkä vaihtele kortteja perheenjäsenten kesken turhaan.
- ▲ Jos olet Rastin jäsen, ilmoita seuraksesi Suomussalmen Rasti. Näin seura maksaa osallistumismaksusi.
- ▲ Lisenssimaksu maksetaan vuosittain Irman kautta, laskua ei tule erikseen kotiin.



Nino ei vielä tarvitse Irmaa, vaikka suunnistusharrastus on jo selvästi aloitettu.

# Vuoden 2015 Kainuun Rastiviikko kisataan kotimaisemissa

---

Kainuun Rastiviikko järjestetään seuraavan kerran 5.-10.7.2015 Suomussalmen Itäjärven alueella noin 10 km Ämmänsaaresta pohjoiseen. Kilpailukeskus rakentuu Käärmevaarantien varteen, jonne on tänä kesänä muokattu parkkipaikkoja ja kilpailukeskuksen aluetta. Ensi vuonna Kainuun Rastiviikkoa ei suunnisteta, koska Fin5-suunnistusviikko järjestetään Kuusamon Rukalla heinäkuun alussa.

Kisamaaston käytöstä on laadittu sopimukset maanomistajien kanssa ja Mapline Oy:ltä tilattu kartoitustyö on ollut käynnissä tänä kesänä. Ensimmäiset kartat tältä aiemmin suunnistuskartoittamattomalta alueelta valmistunevat ratamestareiden käyttöön tulevan talven aikana. Maastot ovat vaihtelevat, sillä alueelta löytyy niin Itäjärven ympäröivää Natura-aluetta, kuivaa mäntykangasta, vaaroja kuin ojitettua suotakin.

Rastiviikon kilpailunjohtajana toimii Jussi Kauppinen. Tapahtuman eri osa-alueiden vastuhenkilöt on sovittu ja heidän työnsä alkaa vielä tämän vuoden puolella. Rastiviikkoa markkinoitiin suunnistajille ja suunnistuksen parissa toimiville jo Vuokatin MM-kisojen ja Kainuun Rastiviikon aikaan. Monelle kahden vuoden päästä oleva tapahtuma on vielä kaukainen ajatus, mutta järjestelyt aloitettiin jo vuosi sitten. Suomussalmen kunta on myöntänyt tapahtumalle taloudellista tukea.

Tulevana talvena tapahtuman suunnittelu jatkuu mm. majoitusvaihtoehtojen kartoituksen merkeissä, sillä kisoihin ilmoittautuminen alkaa jo vuoden 2014 aikana, ja suunnistajat haluavat varata majoituksensa hyvissä ajoin. Kainuun Rastiviikon kilpailutoimiston kautta on aiempina vuosina ollut vuokramökkejä ja –taloja tarjolla, ja näin on myös vuonna 2015. Mikäli sinulla on majoituskohde vuokrattavana Rastiviikon ajaksi, ota yhteyttä Jussi Kauppiseen joko sähköpostilla [jussikau@gmail.com](mailto:jussikau@gmail.com) tai puhelimella 0400 104205.





# Kauden kisamuistoja kuvin

---

Suomussalmen Rastin suunnistajia on voitu bongata suunnistuskisoista ympäri Suomea. Järjestyksessään 30. Suomen Tunturisuunnistus kisattiin juhlasuunnistuksen merkeissä Saariselällä elokuun alussa. Yösuunnistuksen Kainuun aluemestaruudet ratkottiin Suomussalmen Lomakylässä 13.9. Puolangan Ryhti järjesti Kainuun Maakuntaviestisuunnistuksen Paljakassa 15.9.



Tunturisuunnistuksen lauantain kilpailuun lähdettiin Kaunispään huipun hienoista maisemista.



Saariselällä suunnistajat saivat kiivetä ylös tunturiin.



Maakuntaviesti kisattiin Paljakassa.



Suomussalmen Rastin naiset suunnistivat maakuntaviestissä kolmanneksi.



Sotkamon Hiukka-areenalla oli tiivis tunnelma MM-kisojen avajisseremonioita odotellessa.



# 48. KAINUUN RASTIVIIKKO

5.-10.7.2015

## Suomussalmi

**Tervetuloa  
koko perheen  
suunnistus- ja lomaviikolle  
Suomussalmen Itäjärvelle!**

**Ilmoittautuminen  
alkaa heinäkuussa  
2014!**

