

## Lammikon Loiskaus 6: Hulluja on monenlaisia!

Näissä suunnistushommissa ei toki tarvi olla hullu, mutta onhan siitä toki meille melkoinen etu!

Kilpailujen järjestely on melkoista hullujen hommaa. Jo peruskansallisen järjestäminen on valtava urakka. Ensin anomus, sitten kartanteko/täydennys ja maastonkäyttöluvat kuntoon, sitten ratasuunnittelu, rastipukkien teko ja rastien vienti, tulospalvelutoimintojen mietintä, organisointi ja koneiden haaliminen ja verkon rakentaminen, testaaminen ja pyöritys, vara-aikojen otto, kuulutus, kisojen nettisivujen rakentaminen ja päivitys, ilmoittautumisten vastaanotto, lähtökaaviot, arvonnat, maksujen selvittely ja jälkiperintä, ravintolatoiminnot, muksula, pesu, wc, kisakeskuksen rakentaminen, rastiralli, ensiapu, liikenne- ja parkkitoiminnot, tulostaulu, palkinnot, info,... Huhhuh!

Kilpailujen järjestäminen on ISO urakka. Erittäin iso. Vastuuhihmisiä tarvitaan runsaasti ja koko organisaatioon yli 100 ihmistä. Kaikki em toiminnot täytyy mieltää huolellisesti ja monien niiden järjestäminen vaatii erityisosaamista. Moni asia vaikuttaa ratkaisevasti kisan onnistumiseen. Moni asia voi pilata koko kilpailun.

SuunnistusNetin mainiolla 'Pesupaikalla' tulee helposti tyly tuomio kisajärjestelyistä, radoista, maastosta, kartasta, pesuveden kylmyydestä, makkaran/sinapin mausta, parkkijärjestelyistä ja ties mistä. Yksipäiväisen 500 osanottajan peruskansallisen kisan tuotto nykymaksuilla on tonnin-parin luokkaa. Ja jos kartta tehdään alusta lähtien, kisa onkin jo pahasti tappiollinen. No saadaanhan sentään uusi kartta...

Työmäärään, vastuuseen ja tuottoon nähden, ei olekaan mikään ihme, että kisojen määrä on vähentynyt. Kisoja kuitenkin tarvitaan. Meille hulluille on siis kysyntää! Mutta voitaisiinko kisojen järjestämistä yksinkertaistaa. Pääasia kun kuitenkin on hyvät maasto, kartta ja radat. Kaikki muu on rekvisiittaa. No okei, totta kai tarvitaan myös tulokset ja väliajat. Mutta entäpä pesupaikka, jonka järjestäminen ei useimmiten ole halpaa eikä yksinkertaista. Entä kuulutus? Muksula? Palkinnot? Nettikuulutus ja nettionline ainakin on ylimääräistä extraa.

No mitä sitten jää jäljelle: hyvät radat, kartta ja maasto. 800 osanottajan Iltarastit pyöritetään 10 hengen voimin. Samansuuruiset kansalliset vaativat kaikkien toimintojen sujuvaan pyörittämiseen yli 10-kertaisen määrän porukkaa.... Kisoja pidetään yhdet kaudessa, Iltarasteja yhdet viikossa. Iltarastit on hieno vakiotuote, joka vetää melkoiset ja yhä lisääntyvät määrät niin kilpailijoita kuin kuntoilijoitakin.

### **Sprinttikisat arvokisavalmiuksia luomassa**

'Oikeita' kisoja tarvitaan toki myös valmennuksellisessa mielessä. Erilaisia kisoja. Erilaisista maastoista. Erilaisilla teemoilla. Erilaisilla radoilla. Erilaisilla kartoilla. Ehkä jopa joskus einiinpriimakartoilla.

Kotimaiset kisat eivät aina anna hyviä valmiuksia kansainväliseen suunnistukseen. Esimerkkinä vaikkapa tämänvuotinen SM-sprint. Suoraa puistosprinttiä. Ei lainkaan sprintille tyypillisiä teräviä suunnanmuutoksia, rytmivaihdoksia, reitinvalintoja/toteutuksia. No ainakin tämä oli erilainen sprintti. Mutta kun SM-sprinttiä vertaa vaikkapa erinomaisiin PM-sprintteihin Salossa, niin huomaa, että kovin suuria valmiuksia ja hyvää harjoittelupaikkaa SM-sprintti ei PM:iin tarjonnut. Kisan ajankohta sen olisi tarjonnut – tai jopa suorastaan velvoittanut!

Sprinttivalmiuksista jätettiin iso osa (mm reitinvalinta, nopeat päätökset ja suunnanmuutokset, ennakointi) testaamatta. Mutta tietenkin vauhtivaatimuksensa puolesta radat olivat hyvä treenipaikka myös PM:iin. Toki maastolliset lähtökohdatkin olivat Kokkolassa paljon huonommat kuin Salossa. Mutta varsinkin nuorten ratoja tutkimalla huomaa, että toteutus oli Kokkolassa aivan liian suoraviivainen ja yksinkertainen, jotta kisa olisi tarjonnut hyvän treenipaikan PM-kisoja tai muita tulevia arvokisoja ajatellen.

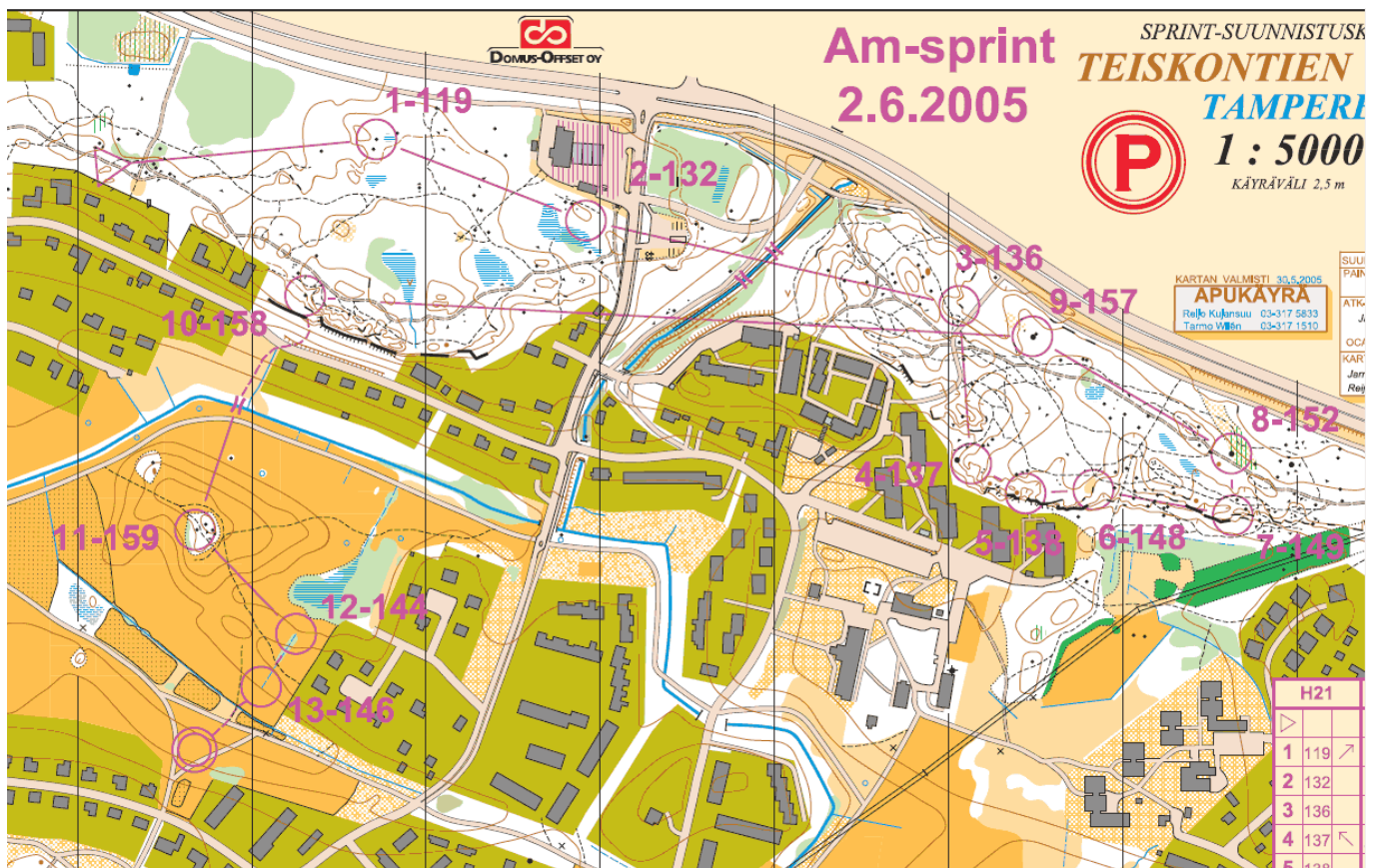
Tässä olisi ilmeisestikin liitolla pitänyt olla ja ainakin on jatkossa oltava isompi rooli vahtimisessa/vaatisemisessa, että vähät sprinttitilaisuudet hyödynnetään hyvillä kansainvälisillä radoilla. Hyviä kaupunkisprinttejä kapeine kujineen ja porttikonkeineen ym. ei Suomesta monesta paikasta löydy, mutta hyödynnetään kulloisiakin sprinttimahdollisuuksia paremmin! .

Jämsän Elonen-sprintti on ollut piristävä sprinttikisa useana vuonna tarjoten hyvä treenipaikan sprintin erikoistilanteiden – mm teiden ylitykset ja alitukset - harjoitteluun. Vaikkakin kisa on aiheuttanut pitkät polemiikit mainitussa Pesupaikka-’keskustelu’foorumissa. Mielestäni Elonen on ollut hyvä kisasarja sprintin sisäänajoon.

Samaa ’parranpärinää’ ovat muuten **kaikki** SM-sprintit toistaiseksi aiheuttaneet. Ja mielestäni isoin osin aiheesta. Sprinttikulttuuri ja –osaaminen tuntuu olevan kovin heikkoa maassamme. Tämän vuoksi liiton olisikin mietittävä, miten esim sprintin sääntötuntemusta saadaan levitettyä paremmin suunnistajien keskuuteen ja miten sprinttikisojen valvonta/konsultointijärjestelmää pitäisi kehittää, jotta sprinteistä saataisiin kunnon laji myös meidän maahamme. Tosin ’Pesupaikan’ kommenttien mukaan, monen mielestä ei koko lajia edes tarvittaisi ;)

Mutta lajissa jaetaan täsmälleen samanlaisia MM-, EM- kuin PM- mitaleita kuin pitkältä matkalta ja keskimatkaltaakin. Mielestäni sprintissä on monia hienoja elementtejä. Yksi parhaita on monipuolisuus. On metsäsprinttiä, puistosprinttiä ja kaupunkisprinttiä. Ja joskus kaikkea näitä samalla kertaa. Hyvä sprintti tarjoaa ja vaatii vauhtia, reitinvalintaa, tiukkaa reitin toteutusta, kovavauhtisen suorituksen hallintaa ja hyvää ennakoitaitoa. Sprintti testaa kovaa vauhtia ja vauhtikestävyyttä ja vaatii sinällään yksinkertaisen suunnistuksen tiukkaa toteuttamista maksimivauhdissa ja –rasituksessa.

Sprintin yksi hyvä puoli on monipuolisuus: joskus kaupunkia, puistoa ja metsää. Tai näitä kaikkia. Hyvässä sprinttiradassa hyödynnetään kulloisenkin maaston mahdollisuuksia, niin että radalla testataan kovassa - jopa maksimi - vauhdissa suorituksen hallintaa, maaston hahmottamista ja havainnointia. Suoritus pyritään pitämään edessä. Myös juoksua ja suunnistusta pitää osata rytmittää. Ratamestari tarjoaa pitkiä välejä, lyhyitä välejä, suunnan muutoksia ja reitinvalintaa.. Rastipisteet eivät ole vaikeita, mutta kovassa/maksimi vauhdissa ne sitä voivat olla. Suorituksen hallinta on kovalla koetuksella, kun kroppa huutaa armoa maitohaposta.



Tässä Hämeen Am-kisassa ei muuten ollut kuulutusta lainkaan ja kisa sai kosolti kehuja mm erinomaisen puistomaisen pohjan, reitinvalintojen sekä myös idyllisen ”alppiniittymäisen” lopun ansiosta. Järjestäjä rakensi kolme siltaa leveiden ojien yli.

## FinnSpringissä erinomainen testi

FinnSpring –kisat Närpiössä tarjosivat sen sijaan erinomaisen PM-katsastuksen. Vaikka mastotyyppi ei PM-maastoja kovinkaan paljoa muistuttanut, niin kisa oli erittäin vaativa niin taidollisesti kuin fyysisestikin. Ja katsastuksen takia myös henkisesti. Lisäksi radat olivat taidolla laaditut, jossa koeteltiin niin pienipiirteisen maaston tarkkuutta, kuin hieman suuripiirteisempää loikotusta, jossa ei saanut hukata olinpaikkaansa, oli reitinvalintaa ja rastinottoa. Ja ennen kaikkea suorituksen hallintaa. Virheitä tehtiin kosolti. Ei oltu valmiita tai ei ollut valmiuksia. Ja/tai ei hallittu suoritusta, ei hallittu itseä. 'Kiire kiire' – tunnetila jyräsi hallittu –tunnetilan. On tämä vaikeaa. On tämä mielenkiintoista. On tämä hienoa!

## Tyypimaastoja ja maastotyyppjä

Salon PM-kisoissa suomalaisten menestys oli osin vaisu. Ruottalaiset putsasivat pöydät melkein totaalisesti. Onneksi meillä on upea Minna! Junnut saivat ja loivat intoa viestimenestyksellä!

Valmennuksellisesti mietin, miksi suomalaiset kotimaastoissa kaikille taatusti tutuissa maasto- ja karttatyypeissä pärjäisivät hieman vaisusti. Mielestäni yksi suuri syy saattoi olla kevään tiukka kisa- ja leiriputki. Varsinkin monella junnulla oli takana Tiomila- tai ainakin pääsiäisleirit, Tiomila, FinnSpringin katsastus, jonka jälkeen maajoukkuevalmennettavat junnut lähtivät viikoksi Italiaan, jossa raskaissa maastoissa muutama kisavauhtinen testikisa, sitten kohta SM-maastot ja PM-katsastusten sprintti ja keskimatka ja heti perään SM-erikoispitkä ja SM-sprintti. Veikkaanpa, että moni oli osin puhki jo valmiiksi. Lisäksi kisa- ja leiriputki oli niin kiireinen ja tiukka, että yksi tärkeä asia jäi aikapulan takia hoitamatta: **tyypimaastotreenit**.

Vai tarvittiinko edes tyyppitreenejä noin tuttuun maastotyyppiin? Kyllä olisi tarvittu, koska viimeisen viikon aikana maasto humautti peitteiseksi. Lehtipuiden lehdet olivat jo liki täydessä koossaan ja näin tuttuakin tutumpi maastotyyppi ei enää ollutkaan niin tuttu. Kevään Angelniemen, Paimion, Paraisten ym kisoissa ja syksyn Halikoissa kun ei ole peitteisyydestä tietoaakaan. Näin tutusta maastotyyppistä tulikin yhtäkkiä normaalia selvästi vaativampi maasto. Moni tekikin virheitä peitteisyyden takia.

No oppia tuli tästäkin niin yksilötasolla kuin ehkä myös liittotasolla. Vaikka toki kisat olivat ”vain” PM-kisat ja kauden isommat pääkisat ovat vasta edessä, monelle PM-kisat olivat kauden tärkeimpiä tavoitteita. Ja aiheesta. Onkin todella hienoa, että on olemassa arvokisa, jossa on suuret 10-hengen joukkueet, joka tarjoaa realistisen tavoitteen entistä laajemmalle suunnistajajoukolle. Motivoivaa ja eteenpäin vievää tietä tämäkin!

Tsemppiä monipuoliseen kesän harjoitteluun. Kauden pääkisat ovat joillain kesällä ja useimmilla syksyllä. Syksyn kisoihin tähtäävät tarvitsevat kesälle peruskunnon kohotusjakson.

Seuraavassa Loiskauksessa aiheena Nuorten Jukola.