KaSun Viesti

2020

www.kajaaninsuunnistajat.fi
www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat

KaSu
1947

Yhteystiedot

Kajaanin Suunnistajat ry
Ketunpolku 1
Tieto 1
87100 Kajaani
kasu@kajaaninsuunnistajat.fi / jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi / omatoimirastit@kajaaninsuunnistajat.fi

Internet	www.kajaaninsuunnistajat.fi
Keskustelupalsta	www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta
Kuntorastikeskustelut	www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/keskustelu/
Facebook	www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat
Reittihärveli	https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/routegadget
KRV	www.rastiviikko.fi

Johtokunta 2020

Puheenjohtaja Jouko Reponen	040 715 9223	jouko.reponen@outlook.com
Kuntorastitoiminta Kristiina Kananen	040 527 6575	kristiina.kananen@fimnet.fi
Kuntorastitoiminta Laura Flöjt-Leinonen	044 976 6019	lflojtleinonen@gmail.com
Kilpailu- ja valmennustoiminta, vara pj		
Timo Kokkonen	040 572 1465	timo.t.kokkonen@gmail.com
Lasten ja nuorten toiminta Mervi Kettunen	050 532 4362	mervi.rimpilainen@hotmail.fi
Aikuisten suunnistuskoulu, kalusto/varasto		
Pekka Laasonen	040 344 3485	pekka.laasonen@kajaani.net
Talous Eija Tabell-Jokelainen	040 832 7872	eija.tabelljokelainen@gmail.com

Varajäsenet

Reetta Hämäläinen ja Kyösti Karttunen

Johtokunnan ulkopuoliset toimihenkilöt

Sihteeri Niina Jämsén	040 523 8866	kasu@kajaaninsuunnistajat.fi
Jäsen- ja taloussihteeri Minna Rönkkö	044 283 6184	jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi
Karttavastaava Pasi Jokelainen	0400 608 184	pasi.jokelainen@mapline.fi
Kilpailusihteeri / Irma-maksut Sonja Päivinen	040 820 5950	anniinake@wippies.fi

Puheenjohtajan palsta

Suunnistuskesä 2020

Suunnistus tarjoaa paljon hyvää. Pääsemme luontoon liikkumaan, jolloin meille tarjoutuu tilaisuus aistia metsien rauhaa ja puhtautta sekä harjoittaa terveellistä kuntoilua. Kartan kanssa suunnistaminen vaatii keskittymistä, jolloin huomio irrottautuu päivän muista asioista ja ajatuksista. Aika kuluu suunnistaessa huomaamatta ja voimme liikkua oman kunnon ja taitotason mukaisesti. Metsässä mieli rentoutuu ja latautuu positiivisella energialla. Ei ole siis ihme, että suunnistus koukuttaa. Kajaanilaisena suunnistusseurana haluamme mahdollistaa tämän kaiken myös tulevana kesänä suunnistuksen harrastajille ja kaikille uusille suunnistusta kokeilemaan kiinnostuneille muiden harrastusmahdollisuuksien ollessa rajatummat ainakin kevätkesästä.

Suunnistamaan päästään poikkeuksellisista oloista huolimatta, ottamalla huomioon viranomaisten määräykset. Metsät ja taajamat tarjoavat suorituspaikat, joissa voimme liikkua ja harrastaa turvallisesti, kun jokainen kantaa vastuunsa ja pidämme riittävän etäisyyden toisiimme sekä noudatamme ohjeita suunnistuskauden aloittavilla omatoimirasteilla. Kajaanissa järjestettävien KaSun ja Kuohun omatoimirastien toteuttamista on suunniteltu tätä tekstiä kirjoitettaessa ja asiasta tiedotetaan tarkemmin seuran nettisivuilla ja tässä infossa.

Omatoimirastit eivät synny itsestään vaan niitä varten on täytynyt kartoittaa eri maastoja aikaisempina vuosina ja jatkaa uusien kartoitusten tekemistä, suunnitella rastipisteet ja radat, painaa kartat, viedä rastiliput/kreppinauhat maastoon, luoda toimiva tapa karttojen jakamiseen ja tapahtumien turvalliseen toteuttamiseen. Kiitos kuuluu kaikille tapahtumien järjestämiseen seuratalkoona osallistuville. KaSun jäsenille ja kaikille alle 12-vuotiaille omatoimirastien suoritukset ja kartat ovat entiseen tapaan maksuttomia. Rastit ovat myös kaikille muille avoimet, mutta vastineena perimme viiden euron maksun perinteisten kuntorastien tapaan.

Vappurasteilla on vuosittain käynyt ulkoilemassa ja liikkumassa noin 600-700 osallistujaa. Tänä vuonna poikkeuksellisesta tilanteesta johtuen vappurasteja ei järjestetä, mutta KaSu luo viisi Kajaanin lähimaastoon sijoittuvaa helppoa harjoitusrastiverkkoa ja karttaa, joihin voi mennä suunnistamaan matalalla kynnyksellä omatoimisesti koko kesän ajan.

Perinteiset suunnistustapahtumat mm. Jukolan viesti sekä moni muukin kesän tapahtumista on jouduttu siirtämään myöhempään ajankohtaan tai seuraavaan vuoteen. Tämän KaSun Viestin kansikuvan piti olla kutsu mahdollisimman monelle osallistua yöttömän yön Napapiiri Jukolaan Rovaniemelle ilman lamppua tai lampun kanssa - KaSun väreissä 😊

Nyt kutsun sinut suunnistamaan omatoimirasteille ja tilanteen salliessa myöhemmin kesällä perinteisille kuntorasteille KaSun jäsenenä tai muuten suunnistuksesta kiinnostuneena.

Kuntoa ja hyvää mieltä rasteilta!

Puheenjohtaja

Jouko Reponen

Jäsenmaksut ja jäsenedut

Jäsenmaksut

KaSun jäsenmaksujen rakenne on kolmiportainen. Alle 12-vuotiaat ovat lapsijäseniä, 13–20 -vuotiaat maksavat nuorisojäsenmaksun ja yli 20-vuotiaat ovat aikuisjäseniä.
Jäsenmaksut vuodelle 2020 ovat seuraavat:

Aikuisjäsenet	50 €
Nuorisojäsenet (13–20 v.)	45 €
Lapsijäsenet (12 v. ja nuoremmat)	35 €
Kannattajajäsenet	10 €

Jäsenmaksulaskut on lähetetty helmikuussa sähköpostiin kaikille edellisen vuoden jäsenille. Lapsi- ja nuorisojäsenille lasku on lähetetty huoltajan sähköpostiosoitteeseen. Maksamalla jäsenmaksulaskun omalla viitenumerollasi jäsenyytesi jatkuu vuodeksi eteenpäin.
Mikäli et jostain syystä ole vastaanottanut jäsenmaksulaskua ota yhteys jäsensihteeriin.

Huom. Laskun maksamatta jättäminen ei katkaise jäsenyyttä vaan erosta tulee ilmoittaa kirjallisesti seuralle.

Sujuvan tiedonkulun varmistamiseksi muistathan pitää yhteystietosi ajan tasalla!
(email ja kotiosoite). Lähetämme sähköpostitiedotteita lähes kuukausittain.
Omat jäsenrekisteritiedot voit tarkistaa ja päivittää kirjautumalla www.kajaaninsuunnistajat.fi -sivustolle, sivun vasemman alakulman ©-merkistä. Ensimmäisellä kirjautumiskerralla sinun on luotava salasana klikkaamalla ”Unohditko tai haluatko luoda salasanan”. Käyttäjätunnus = sähköpostiosoite, johon saat seuralta postia. Omat tietosi löydät kirjautumisen jälkeen sivun yläosasta oman nimesi takaa.

Huom. Mikäli kirjautumisessa on ongelmia tai et saa seuran sähköpostitiedotteita, ole yhteydessä jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi, niin tarkistetaan tietosi.

KaSun jäsenrekisterin rekisteriselosteeseen voit tutustua nettisivuilla.

Jäsenedut

Kaudella 2020 KaSu maksaa aikuisjäsenille osallistumismaksuja Suunnistusliiton kalenterin mukaisiin kilpailuihin seuraavasti:
* 100 € kesäsuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
* 100 € hiihtosuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
* lisäksi seura maksaa osallistumismaksut kaikkiin Kainuun AM-kisoihin
  (AM-kisat eivät kuluta 100 € kiintiötä)

Kasulaiset saavat 10 %:n alennuksen NONAME:n verkkokaupasta
http://webshop.nonamesport.com/fi/ tilauskoodilla 10021.

Jäsenedut, jäsenen oikeudet ja velvollisuudet löydät kokonaisuudessaan seurakäsikirjasta (kappale 7). Seurakäsikirjan tälle vuodelle päivitetty versio on luettavissa verkkosivuilla osoitteessa www.kajaaninsuunnistajat.fi/seura/seurakasikirja/

Kuntosuunnistus / Omatoimirastit

Vallitsevien olojen vuoksi kuntosuunnistuskausi alkaa omatoimirasteilla. Kuntorastikalenteri on laadittu aiempaan tapaan, mutta rastit toteutetaan omatoimiperiaatteella siihen saakka kuin toisin ilmoitetaan.

Ohjeet omatoimisuunnistukseen

Muista, että suunnistat omalla vastuullasi. Kerro läheisillesi, minne olet menossa ja pidä puhelin mukana. Suunnista yksin tai korkeintaan muutaman hengen ryhmissä. Muistakaa turvaväli toisiinne ja muihin liikkujiin. Kullakin hetkellä voimassa olevia viranomaisten ohjeita tulee noudattaa.

Missä suunnistuksia on tarjolla?
Kuntorastikalenteri löytyy KaSun verkkosivuilta osoitteesta www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit
Suunnistuspaikat ovat pääasiassa tuttuja aiemmilta vuosilta. Omatoimisuunnistukset alkavat 28.4. Jokaisen kerran **rastiliput ovat maastossa kahden viikon ajan**. **Varsinaisen tapahtuma-ajan jälkeen rasteille jää kuitunauhat, joten radat ovat kierrettävissä koko kesän.**

Mistä saan kartan?
Karttoja on jaossa Kajaanin Intersportissa kaupan aukioloaikoina. Uusi kartta on noudettavissa aikaisintaan kunkin tapahtuman aloituspäivän aamuna, mutta voit hakea sen, milloin sinulle sopii.

Karttamaksu
Karttamaksu on 5 euroa. Suoritus on ilmainen alle 12-vuotiaille.
KaSun ja Kuohun jäsenet suunnistavat maksutta oman seuransa järjestelyvuorolla. Järjestäjä selviää kuntorastikalenterista.

Maksun voi suorittaa:

- tilisiirtona
- käteismaksuna (tasaraha) Intersportiin
- Smartumin liikunta-tai kulttuurisetelillä tai Tyky-kuntosetelillä Intersportiin
- ePassilla
- rastilippu.fi -palvelun kautta

Tarkemmat tiedot maksutavoista on painettu karttaan.

Miten toimin?
Hae kartta. Rastit ovat siis metsässä kahden viikon ajan tapahtumakerran alusta. Voit käydä suunnistamassa itselle sopivana aikana. Siirry suositeltuun aloituspaikkaan. Jokaiselle kerralle on yksi kartta, johon on merkitty ratavaihtoehdot. Voit kiertää haluamasi radan tai piirtää itsellesi haluamasi reitin. Metsässä rastipaikalla on rastilippu ja punavalkoinen kuitunauha, jossa on myös rastin numero. Leimasimia ei ole. Vältä koskettelemasta lippua ja nauhaa. Sprinttisuunnistuksissa on pelkästään kuitunauhat. Kuitunauhoja ei kerätä maastosta pois, joten radat ovat kierrettävissä myös varsinaisen tapahtuma-ajan jälkeen.

Rastipaikat laitetaan myös reittihärveliin. Jos haluat verrata suoritustasi toisten suorituksiin, voit piirtää reittisi ja syöttää aikasi reittihärveliin.

Lisätietoja
Email omatoimirastit@kajaaninsuunnistajat.fi (Täältä voit tiedustella myös aiempien kertojen karttoja.)
www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit

Hippo-rastit ja helpot radat aloitteleville suunnistajille

Poikkeustilan vuoksi perinteistä Hippo-suunnistuskoulua ei järjestetä keväällä 2020, vaan tilalla on OP Kainuun ja KaSun Hippo-rastit. **Rastit sopivat hyvin myös suunnistusta aloitteleville aikuisille.**

Aikataulu

ma 4.5. Pöllyvaara
ma 11.5. Seminaari
ma 18.5. Huuhkajanvaara
ma 25.5. Laajankangas
ma 1.6. Vimpeli

Rastit ovat maastossa ilmoitettuna aloituspäivänä ja paikoillaan syyskuun loppuun saakka. Pöllyvaarassa, Huuhkajanvaarassa, Laajankankaalla ja Vimpelissä on maastossa rastilippu sekä punavalkoinen kuitunauha, johon on merkitty rastin numero. Seminaarilla on pelkkä punavalkoinen kuitunauha (ei rastilippuja).

Hippo-rasteille osallistujat saavat Hippo-tehtävävihkosen, jossa on suunnistukseen liittyviä tehtäviä. Startti-harjoitusvihko on tarkoitettu aloittelijoille ja Tsemppi-harjoitusvihko jo pidempään suunnistusta harrastaneille. Lisäksi huoltajille on saatavilla ”Suunnistus lasten harrastuksena” -vinkkivihko.

Hippo-rastien jälkeen voi jatkaa harrastusta Kajaanin Omatoimirasteilla, jossa on tarjolla polkuihin tukeutuva suunnistusrata (D-rata).

Kartat ja materiaali

Kartat ja Hippo-materiaali on jaossa Kajaanin Intersportissa kaupan aukioloaikoina. Uusi kartta on noudettavissa aikaisintaan kunkin tapahtuman aloituspäivän aamuna mutta voit hakea sen, milloin sinulle sopii. Pdf-kartan voi myös ladata ja tulostaa KaSun verkkosivuilta
https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/lasten-ja-nuorten-toiminta/hippo-rastit/

Karttamaksu

Kartat ovat ilmaisia alle 12-vuotiaille ja KaSun jäsenille. Muilta karttamaksu on 5 euroa. Tiedot maksutavoista on painettu karttaan. Itse tulostettava pdf-kartta on kaikille ilmainen.

Turvallisuus

Muista, että suunnistat omalla vastuulla. Huomioi turvaväli muihin liikkujiin ja suunnistajiin. Kullakin hetkellä voimassa olevia viranomaisten ohjeita tulee noudattaa.

Lisätietoja
omatoimirastit@kajaaninsuunnistajat.fi

Kuntorastikauden käynnistyessä, olethan muistanut maksaa jäsenmaksun? Kiitos yhteistyöstä!

Kaikissa seuran jäsenyyteen liittyvissä asioissa ota yhteys jäsensihteeriin: jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi tai p. 044 283 6184

Kuntosuunnistajan vakuutus

Vapaa-ajanvakuutukset korvaavat vaihtelevasti kuntosuunnistustapahtumissa sattuneita tapaturmia. SSL tarjoaa kuntosuunnistajille 15 € hintaista Sporttiturva-vakuutusta, joka on voimassa ostohetkestä hankintavuoden loppuun mm. iltarasteilla, Jukolan ja Venlojen viestissä, KRV:llä jne.

SSL:n nettisivujen mukaan Pohjola Vakuutus Oy on ilmoittanut, että vakuutus on voimassa myös niin sanotuilla omatoimirasteilla silloin, kun ne ovat seurojen järjestämiä.

Tarkemmat tiedot voimassaolosta, ehdoista ja vakuutuksen vakuutusseloste löytyy SSL:n sivuilta www.suunnistusliitto.fi/harraste/kuntosuunnistajan-vakuutus/vakuutus/

Vakuutus ostetaan Suomisport-portaalista https://info.suomisport.fi/
Käytäthän kohdassa "Tilausta ja toimitusta koskevat huomautukset" tunnusta 158, niin KaSu saa pienen provision.

Kilpailuissa tynkävuosi, harjoituksia voidaan järjestää

Kulunut vuosi on ollut urheilussakin täysin erilainen miltä näytti vielä muutama kuukausi sitten. Hiihtosuunnistuskilpailuja voitiin järjestää koko talvena vain muutamat. Puoli Suomea oli lumeton koko talven ja suurin osa hisu-kisoista jouduttiin perumaan. Maaliskuun puolivälistä lähtien jouduttiin perumaan kaikki loput hisu-kisat koronasta johtuen, myös KaSun järjestettävänä olleet Barents Gamesin hisut ja Kainuun am-keskimatka. SM-keskimatka Haapavedellä pystyttiin järjestämään, KaSun Konsta Korhonen hisutti H17-sarjassa hienosti sijalle 8.

Kulunut kevät on ollut myös suunnistuksessa täysin poikkeuksellinen jo tähän mennessä. Yleensä kasulaisia on ollut jo huhtikuussa leiri- ja kisamatkoilla eteläisessä Suomessa. Tänä vuonna kaikki reissut ovat jääneet väliin. Tosin muutamat ehtivät avata kauden ennen koronaa joko Espanjassa tai Portugalissa. Tällä hetkellä kaikki kansalliset kilpailut on peruttu 13.5. saakka, yli 500 osallistujan kilpailut on peruttu toukokuun loppuun saakka. Tosin rajoitukset voivat jatkua huomattavasti pidempäänkin, mitään varmaan päivämäärää kilpailukauden aloittamisesta ei ole.

Kesäkauden isoja tapahtumia on jo siirretty: Napapiiri Jukola järjestetään 2021, SM-keskimatka siirtyy elokuun loppuun, MM-kisat siirtynevät lokakuulle, veteraanien MM-kisat peruttu kokonaan, Tiomila siirtynee syksyyn, O-ringen siirtyy 2021 jne. Kainuun Rastiviikon ja FIN5:n kohtalosta saadaan päätös huhtikuun aikana. KaSulla oli kalenterissa am-sprintin ja am-partion järjestäminen helatorstaina. Myös nämä tapahtumat on jouduttu perumaan, uusi ajankohta pyritään löytämään sen jälkeen kun kokoontumisrajoituksia puretaan ja kilpailujen järjestäminen on taas turvallista. Kilpailukauden aloituksesta saa ajantasaista tietoa Suunnistusliiton www-sivuilta ja Kainuun am-kisoista Kainuun Suunnistuksen www-sivuilta.

Kilpailutoiminta on siis tauolla toistaiseksi. Suunnistamista ei ole kielletty. Kajaanin Suunnistajat aloittaa omatoimikuntorastit huhtikuun lopussa. Näitä kannattaa ehdottomasti hyödyntää, samoin kuin muidenkin seurojen vastaavia tapahtumia. Omatoimikuntorastien lisäksi järjestetään erityyppisiä taitoharjoituksia resurssien mukaan. Esimerkiksi käyrää, viivaa, väylää yms. Näiden harjoitusten järjestäjiksi tarvitaan vapaaehtoisia. Aihe harjoituksille on täysin vapaa, rohkeasti suunnittelemaan!

Vaikka kilpailukauden aloitus siirtyy niin kyllä tänä vuonnakin varmasti suunnistuskilpailuja järjestetään ennemmin tai myöhemmin. Nyt on hyvä aika nostaa fyysistä kapasiteettia ja hyödyntää Kainuun monipuolisia maastoja sekä ajantasaisia karttoja!

Timo Kokkonen
timo.t.kokkonen@gmail.com
040 5721 465

Pikaohjeet suunnistajan energiahuoltoon

Tämä on hyvä kausi harjoitella toimivaa energia- ja nestehuoltoa. Ravitsemuksella voi vaikuttaa paljonkin suoritustehoon ja palautumiseen. Tavallinen arkiruoka riittää pitkälle. Jos harrastuksessaan haluaa kehittyä esimerkiksi nostamalla harjoitusmääriä tai -tehoa, lisäboostia kannattaa hakea ravitsemuksesta. Tiesitkö esimerkiksi, että lihasten glykogeenivarastojen uudelleen täyttyminen ravinnon hiilihydraateilla on tärkein tekijä suorituskyvyn palautumisessa kestävyyssuoritusten jälkeen?

Tässä muutama nyrkkisääntö:

1. Nauti 1-4 tuntia ennen pitkää tai kovatehoista kestävyyssuoritusta 1-2 hiilihydraattipitoista ateriaa, jotta kehollasi olisi polttoainetta käytettävissään.
2. Jos harjoitus kestää yli tunnin, varaa mukaan vettä. Jos sää on kuuma, ja harjoitus pitkä ja kovatehoinen, voit nauttia sen aikana myös urheilujuomaa.
3. Täydennä elimistön hiilihydraattivarastot nauttimalla palautumisjuoma tai -ateria **viimeistään tunnin sisällä** pitkän tai kovatehoisen suorituksen päättymisestä sekä syömällä pian sen jälkeen täysipainoinen ateria.
4. Nauti palautumisjuomassa tai -aterialla 20-25 g proteiinia, jotta vaste harjoitteluun käynnistyy tehokkaasti lihaksissa ja kudosvauriot korjaantuvat.
5. Korvaa harjoituksen aikana menetetty neste 1,5-kertaisesti ennen seuraavaa harjoitusta. Nestettä kuluu urheillessa yleensä noin 0,5-1 l tunnissa.

Keskimäärin yli 14-15-vuotiaat nuoret voivat noudattaa yleisiä aikuisten ravitsemussuosituksia. Ohjeita löytyy esim. täältä: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/

Lapsilla ja nuorilla energiaa tulisi riittää liikunnan lisäksi myös kasvuun ja kehitykseen. Tämä on helpointa varmistaa monipuolisilla pääaterioilla ja välipaloilla.
Lisätietoa: Syödään yhdessä – ravintosuositukset lapsiperheille (THL)

H/D60+ -sarjoissa suunnistavien on hyvä tietää ja huomioida harjoittelussaan:

- Iän myötä janontunne heikkenee, kehon nestepitoisuus laskee, ja nestehukan vaara on siten suurempi. Ota tämä huomioon etenkin kuumalla säällä!
- Näläntunne ja energiantarve vähenevät, mutta suojaravintoaineiden tarve pysyy ennallaan. Terveellinen ja monipuolinen ravinto on entistä tärkeämpää, etenkin paljon liikkuvalle.

Tarkemmat ohjeet perusteluineen saat urheiluravitsemusta opiskelevalta Lauralta sähköpostilla (lflojtleinonen@gmail.com)

Tämä KaSun viesti ilmestyy vain sähköisenä ja postitetaan sähköpostitse kaikille jäsenille, kenen jäsentiedoissa on sähköpostiosoite. Tiedote on luettavissa myös seuran verkkosivuilla.

Uutta sujuvuutta suunnistukseen!

Poikkeuksellinen kevät omatoimirasteineen suo hienon mahdollisuuden oppia positiivisessa mielessä omasta taitotasosta. Saatat olla parempi suunnistaja kuin uskotkaan! Väite perustuu siihen, että suunnistuksessa havaintotoimintoihin, tarkkaavuuteen, ongelmanratkaisuun ja muihin tiedonkäsittelytoimintoihin vaikuttavat kuormittavat tekijät ovat nyt vähäisempinä. Aivoilla on enemmän resursseja rastin löytämiseen.

Suunnistajan kokema kokonaiskuormitus kullakin hetkellä koostuu oman kehon tuntemuksista ja psykososiaalisista tekijöistä, kuten vireystilasta ja paineista. Koettu kuormitus vaikuttaa siihen, miten hyvin suunnistaja arvioi pystyvänsä suoriutumaan. Vaikeuden arvioiminen haasteeksi (No nyt pitää miettiä!”) aiheuttaa autonomisen hermoston tasolla hieman erilaisen vasteen kuin vaikeuksien näkeminen uhkana (”Voi ei, nyt koko peli on menetetty!”). Tämä taas vaikuttaa tiedonkäsittelyn joustavuuteen ja tarkkaavuuden kohdentamiseen. Parhaassa tapauksessa näönvaraista tarkkaavuutta ohjaavat sopivassa suhteessa suunnitelma ja ennakointi. Tällöin huomio suuntautuu maastossa ja kartanluvussa olennaiseen. Epävarma ja fokusoimaton olo heikentävät kaikkia suunnistuksen kannalta tärkeitä tiedonkäsittelyn prosesseja sekä ehkä hieman yllättäen myös fyysistä suorituskykyä.

Vaikka metsään lähtisi tekemään omaa suoritusta, perinteisillä kuntorasteilla muodostuu herkästi kilpailutilanne viimeistään silloin, kun joku pinkoo ohi. Moni vertailee rastiväliaikoja saadakseen selville, kuinka suuri oma kierto oli muihin verrattuna. Onnistumisen haaste toimii parhaimmillaan lisämoottorina, ja ajatus pysyy skarppina. Toisella kertaa jalat tuntuvat raskailta, mieli sumuiselta ja rastit tavallista vaikeammilta. Silloin on vaikea pitää mielessä oma suunnitelma ja olla lähtemättä toisten perään väärälle rastille. Fiilis suorituksen jälkeen on näissä kahdessa tapauksessa aivan erilainen.

Omatoimirasteille voit luoda optimaaliset olosuhteet ja siten päästä lähemmäksi omaa maksimiasi. Voit lähteä rasteille kiireettömästi, kun olet virkeimmilläsi. Voit sovittaa suunnistuksen viikoittaiseen harjoitteluusi, ja ottaa huomioon fysiologisen palautumisen tarpeen. Ennätät syödä ja juoda etukäteen, jolloin energiaa riittää vaativassakin maastossa. Nyt ei ole sosiaalista painetta mennä kovempaa kuin haluaisit. Ehdit hötkyilemättä tehdä suunnitelmat rastiväleille. Toivottavasti oletukset taidoistasi suhteessa muihin jäävät pienempään rooliin. Voit laatia omiin tavoitteisiisi sopivan radan, mikä lisää harrastuskerran mielekkyyttä. Tai ehkä uskallat vihdoin lähteä A-radalle.

Ota muistoksi tältä kaudelta onnistumisesi omatoimirasteilla. Luottamus omaan osaamiseen on tärkeää. Kaikille sattuu pummeja ja huonoja reitinvalintoja. Se, joka tietää silti osaavansa, ei lannistu virheistä. Tämän kauden jälkeen osaat ehkä paremmin analysoida, mitkä tekijät sinun kohdallasi tukevat onnistunutta suunnistuskokemusta, ja mitä haittaavia tekijöitä voisit opetella säätelemään paremmin.

Laura, toinen kuntorastivastaavista, toivottaa oppia ja iloa rasteilla😊