



LAHTI-HOLLOLA JUKOLA 2018

SEURALIITE



Lahden Suunnistajat -37 ry



Hollolan Urheilijat -46 ry

4/2017

Sisältö:

**Kohti Lahti-Hollola
Jukolaa 2018**

SIVUT 2-3

Hippo-suunnistuskoulu

SIVU 2

Ole mukana rasteilla – tukijana

SIVU 4

**LS-37:n JA HU-46:n
kuntorastikalenteri**

SIVU 5

**Lasten- ja nuorten
suunnistuskoulu**

SIVU 6

Luonnon puolella

SIVU 7

Aikuisten suunnistuskoulu

SIVU 8



**NAK
EMY
KSIA**

**Tuloksellinen markkinointi
vaatii näkemystä.**

www.mbe.fi



Lahti vahvasti mukana vuoden 2018 Jukolassa

Lahden seutu on urheilutapahtumien ja liikuntaharrastamisen keidas. Metsät, reitit, järvet ja Salpausselän harjut tarjoavat haasteita ja hupia ammattilaisille ja harrastajille – ympäri vuoden. Urheilukaupunki tehdään tapahtumien ja aktiivisten asukkaiden kautta.

Lahden ja Hollolan upeissa maisemissa juostaan vuoden 2018 Jukolan viesti. Kun kilpailuun on yli vuosi aikaa, voi haastaa kaikki mukaan suunnistamaan. Vielä on aikaa tutustua maastoon, käydä iltarasteilla ja koota joukkue. Tiedossa on ikimuistoinen elämys, mo-

nille Jukola on jokavuotinen tapahtuma ja vuoden kohokohta.

Lahdessa on satavuotinen perinne urheilutapahtumien järjestämisessä. Lukuisat aktiiviset yhdistykset ja seurat toteuttavat korkeatasoisia kilpailuita vuosittain. Jukolan tekevät mahdolliseksi järjestävät seurat, Lahden Suunnistajat -37 ja Hollolan Urheilijat -46, kummallekin lämmin kiitos innokkaasta mahdollisuuteen tarttumisesta ja ammattimaisesta toteutuksesta!

Lahti-Hollola Jukola tarjoaa kansallisesti ja kansainvälisesti merkittävää näkyvyyttä, jolla ylläpidetään urheilukaupungin

mainetta ja seudun yhteisöllisyyttä. Liikkuvat asukkaat ovat koko seudun etu. Kovatasoisen suunnistuskilpailun taustalla on aito urheilumieli ja luonnossa liikkumisen suosio. Metsässä mieli rauhoittuu, syke laskee ja kotiseuturakkaus vahvistuu.

Hyvää suunnistuskauden aloitusta ja Jukolaan valmistautumisen iloa!

Jyrki Myllyvirta
kaupunginjohtaja

KUVA: KIMMO HIRVONEN

Lahdessa käynnistyy Hippo-suunnistuskoulu lapsille

- Suunnistuskoulu on tarkoitettu aloittelijoille ja jo pidemmälle ehtineille 6-15 vuotiaille tytöille ja pojille
- Suunnistuskoulussa opitaan suunnistuksen perustaitoja, tutustutaan suunnistuksen eri harjoitusmuotoihin ja kehitetään lajitaitoja huomioiden lapsen ikä ja taitotaso
- Suunnistuskoulussa opitaan liikkumaan luonnossa ja kunnioittamaan sitä
- Suunnistuskoulussa liikutaan turvallisesti kokeneiden ohjaajien johdolla
- Suunnistuskoulu tarjoaa haasteita, elämyksiä ja uusia kavereita



LAHDEN SUUNNISTAJAT -37:N Hippo-suunnistuskoulu kokoontuu ao. ohjelman mukaan 24.4. alkaen viimeisen suunnistusharjoituksen ollessa 23.10. Suunnistuskoulu tarjoaa eri tasoryhmiä, joihin voi tulla iän ja kokemuksen perusteella, ja ryhmästä toiseen voi siirtyä taitojen karttuessa vaikka kesken vuoden. Ryhmät kokoontuvat aina samaan aikaan (alle 10 vuotiailla 18-19 ja vanhemmilla 18-19.30). Suunnistuskoulussa ei ole alaikärajaa, mutta alle 8-vuotiaalla pitää olla oma aikuinen mukana. Varusteiksi riittävät aluksi säänmukainen ulkoiluvarustus ja pitäväpohjaiset kengät, joilla voi liikkua metsässä. Harrastuksen syntyessä tärkeimmät varusteet ovat suunnistuskenkä, suunnistuspuku, EMIT-kortti ja kompassi. Niiden hankinnasta ja muista varusteista kannattaa keskustella ohjaajien kanssa ennen ostopäätösten tekemistä. Suunnistuskoulun osallistumismaksu 90€ (seuran jäsenille 60€). Mikäli perheessä on useampia lapsia, sovelletaan perhemaksua.

SUUNNISTUSKOULUN MAKSU SISÄLTÄÄ:

- Ohjatut suunnistusharjoitukset
- Seuran jäsenmaksu vuodelle 2017
- Nuori Suunta-kortti (vakuutus ja lisenssi) alle 14-vuotiaille ja lisenssi 15-16 vuotiaille
- Vapaa osallistuminen LS-37 iltarasteille, sekä Lahden Taimen iltarasteille (myös RR -ratoja aika ajoin, joista muistutus myös LS-37:n kalenterissa!)

- Särkänniemi-suunnistus 20.5. Tampereella (sis. bussimatka)
- Kilpailujen osallistumismaksut alle 16-vuotiaille
- Osallistumisoikeus HU-46:n suunnistuskoulun (keskiviikkoisin) harjoituksiin
- Osallistuminen muuhun seuran toimintaan ympäri vuoden: talven ajan pyörivä lasten salivuoro ja erilliset nuorten harjoitukset

LS-37:n aktiivisten 12-17-vuotiaiden nuorten harjoitteluryhmällä on harjoituksia kolmesti viikossa. Maanantaisin on Aleksin johdolla kestävyyttä, tekniikkaa ja koordinaatiota kehittävä harjoitus tai lasten suunnistuskoulun ohjaamista, tiistaisin seuran iltarastit ja torstaisin Aleksin suunnistuksen taitoharjoitukset. Ryhmään haetaan erillisellä hakemuksella. Suunnistuskouluun ilmoittautuminen tapahtuu nettissä LS-37:n sivuilla, tai ensimmäisillä harjoituskerroilla. Ilmoittautua voi myös LS-37:n toimistoon p. 03-7512405 tai toimisto@ls37.fi. Tietoa suunnistuskoulusta saat nettisivuilta www.ls37.fi/ nuoret ja suunnistuskoulun rekseiltä: Pasi Kankaanpää 0400-473354 (kankaanpaa.koti@gmail.com) ja Heikki Jokinen 050-5522519 (voima.heikki@luukku.com).

Tervetuloa iloisen harrastuksen pariin!
Pasi & Heikki



LS-37 HIPPO –SUUNNISTUSKOULUN HARJOITUKSET KESÄLLÄ 2017:

Aika	Paikka	Aihe yms.
24.4.	Tapanilan hiihtomaja, pohjoinen	Ilmoittautuminen ja Hippo –työvihot lapsille. TEEMA: karttamerkit, leimausrata, vanhemmat helppo suora.
3.5. (ke!)	Pikkuvesku	TEEMA: Karttaretki + sprintti
8.5	Mukkula	TEEMA: RR/TR-radan opetus sprinttikartalla KAMAPÖRSSI
14.5.	Hollola Rastit, Tiirismaa	HU-46, kansallinen suunnistuskilpailu
15.5.	Launeen leikkipuisto, p-paikka	Sarjakilpailu 1, erikoiskartta 1:4000
20.5.	Särkänniemisuunnistus, Tampere	KooVee, kansallinen suunnistuskilpailu, ohessa huvipuistopäivä!!!
22.5.	Urheilukeskus	TEEMA: karttamerkit, mittakaava
29.5.	Vanha ravirata	TEEMA: Kompassi, suunnassa kulku
4.6.	AM keskimatka, Asikkala	AR, kansallinen suunnistuskilpailu
5.6.	Tapanilan hiihtomaja, länsi	TEEMA: Reitinvallinta
5.-8.6.	Leimaus-leiri, Kuortane	Kuortane
12.6.	Merrasjärvi	Sarjakilpailu 2
KESÄLOMA		
2.7.	AM sprintti, Orimattila	RaVa, kansallinen suunnistuskilpailu
5.-6.8.	Lahti-Suunnistus	LS-37, kansallinen suunnistuskilpailu
14.8.	Hirvikallio	TEEMA: Kertausta
16.8.	Hippo-cup, Orimattila	RaVa, harjoituskisa
21.8.	AOK, Hollola	HU-46, kansallinen suunnistuskilpailu + LS-37 Sarjakilpailu 3 (<14v seuranmestaruuskisa)
28.8.	Televisiotie	TEEMA: Korkeuskäyrät
4.9.	Tapanila	TEEMA: Rogaining
11.9.	Karisto	TEEMA: Rastinotto
23.10.	Tapanila	Yöseikkailu, päättäjäiset ja palkintojenjako



Kilpailunjohtaja Jorma Aherto.

JUKOLAN KUTSU

Kevään merkit, pääsiäinen ja rastit metsässä, niitä suunnistuksen ystävät odottavat. Tänä kesänä rastikansaa työllistää iltarastien ohella vuoden päässä olevat Jukolan viestit. Maailman suurin suunnistusviesti ja Suomen suurin aikuisten harrasteliikuntatapahtuma tarjoaa elämyksiä niin siihen osallistuville huippu- ja kuntosuunnistajille kuin myös sen toteuttaville talkoolaisille. Jukolan tekeminen ja elämyksien tuottaminen on juhlahetki. Jukola tarjoaa yhteistyökumppaneille loistavan mahdollisuuden markkinoin-

tiin ja positiiviseen näkyvyyteen. MM-hiihtojen ohella Jukola on vuosikymmenen tapahtuma Päijät-Hämeessä.

Oliko vahvasti sanottu? Hyvä palauttaa mieliin, että Lahti-Hollola Jukola kokoa noin 20 000 suunnistajaa ja vähintään saman verran muuta väkeä. Sitä viikonlopun aikana Hollolassa vierailee noin 40 – 50 000 elämysmatkailijaa. Kuinka pitkään he viihtyvät Päijät-Hämeessä, on kiinni meidän ja yhteistyökumppaneidemme palvelutarjonnasta. Asiaa kannattaa pohtia yhdessä, sillä Jukola tuo rahaa maakuntaan 5-7 miljoonaa euroa majoit-

tus- ja muina palveluina. Taloudellinen vaikutus ja vireysruiske leviää laajalle. Lisäksi on hyvä muistaa, että näkyvyyden osalta 12 tuntia suoraa televisioliikettä ei ole aivan jokapäiväistä.

Jotta suur tapahtuman hyödyt saadaan mitattua täysimääräisenä, tulee yritysten olla yhteistyöhakuisia ja tuoda osamistaan esille ennakkuulotto-masti. Olemme avoimia uusille ideoille, joiden avulla pystymme kehittämään Jukolan palveluja ja lisäämään sen tarjoamia elämyksiä. Esimerkkinä mainittakoon ESS:n kanssa tehtävä yhteistyö viestinnän alalla. Kesäkuussa tulemme jakamaan ESS:n mukana tuhdin paketin Jukola- ja suunnistustietoutta. Lehdestä otetaan 10 000 kappaleen lisäpainos Joensuu-Jukolassa jaettavaksi. Lehti on siten loistava mahdollisuus yhteistyökumppaneillemme kertoa palveluistaan Jukolan vierail-le. Melkoinen osa Jukolan kävijöistä aloittaa matkavalmistelunsa jo vuotta ennen tapahtumaa.

Jukola on maailman suurin suunnistusviesti ja Suomen suurin harrasteliikuntatapahtuma!

Jukolan vetovoima on monita-hoinen asia. Huippusuunnistajat haluavat kilpailu-urallaan voittaa kolme asiaa; maailmanmestaruuden ja seurajoukkueiden väliset huipputapahtumat kotoisen Jukolan ja Tukholman ympäristössä juostavan TioMila viestin. Kuntosuunnistajien tärkeimmät mukana olemisen tekijät ovat vuodesta toiseen perinne, elämyksellisyys ja mukava yhdessä olo kavereiden kanssa. Jukolassa vanhat kilpakumppanit ja työporukat saattavat tavata ainoan keran koko vuonna. Jukolassa kuntosuunnistaja kohtaa maailman parhaat samoilla radoilla. ”Katso, maailmanmestari teki saman virheen kuin minä!” Taisi olla ainakin hieman helpompaa antaa virhe itselle anteeksi ja keskittyä löytämisen riemuun.

Iltarastit vetävät yhä enemmän kävijöitä

Suomessa tilastoitiin 2016 yli 410 000 suunnistussuoritusta iltarasteilla. Nousua edelliseen vuoteen oli reilu kymmenentuhatta suoritusta. Trendi on ollut nouseva jo monta vuotta. Suunnistus on hienoa kunto- ja terveysliikuntaa. Terveystta edistävän liikunnan pitäisi sisältää kestävyystyypistä ja lihaskuntoa sekä kehonhallintaa ylläpitäviä harjoituksia. Suunnistaessa niin sydän, lihakset kuin keuhkotkin saavat mukavasti töitä. Maastossa pehmeä alusta on nivelistävällistä. Luonossa liikkuminen on rentouttavaa ja virkistävää jo sellaisenaan.

Kartan kanssa liikkumisen

tuo vielä yhden elementin lisää, kun suunnistajan on yritettävä keskittyä rastille osumiseen. Iltarasteilla työhuolet unohtuvat taatusti jo ennen ensimmäistä rastia. Liikkeellä voi olla tiukan tavoitteellisesti vaikka juosten kilpaa kaverin kanssa tai sitten nauttia luonnon virikkeistä rauhallisesti edeten. Syksyisin maastossa voi kohdata suunnistajan, joka on täyttänyt karttapussin sienillä. Hyvä selitys metsässä viipymiselle vaiko aivan rehellistä nautiskelua, jääkin sitten itse kunkin oman arvioinnin varaan.

Iltarasteilla toiminta on joustavaa

Rasteille tullaan ja sieltä lähdetään oman aikataulun mukaisesti. Tärkeintä on muistaa ilmoittautua maastoon mennessä ja siltä palatessa turvallisuu-den ylläpitämiseksi. Ja kun keran on päästy alkuun, niin sitten onkin hyvä nostaa rimaa ja lähteä nauttimaan suur tapahtuman ilmapiiristä.

Louna-Jukolassa 2015 slogan oli: ”Jokainen on voittaja!” Iskulause sopii hyvin kunto-suunnistukseen ja Jukolaan osallistumiseen. Aika moni työnantaja kannustaa väkeään liikkumaan maksamalla ainakin firman nimellä osallistuvan joukkueen osanottomaksun. Työnantajan kannalta liikkuva ihminen parantaa hyvinvointiaan ja samalla tuottavuuttaan. Yhteiskunnan kannalta hyvinvointi näkyy terveydenhoidon säästöinä ja lisääntyvänä tuottavuutena työpaikoilla.

Tervetuloa rasteille ja Lahti-Hollola Jukolaan 2018!

Jorma Aherto
Kilpailunjohtaja

LAMKin opiskelijat mukana osallistujamarkkinoinnissa

RYHMÄ Lahden ammattikorkeakoulun toisen vuoden palveluliiketoiminnan tradenomiopiskelijoita on mukana Lahti-Hollola Jukolan järjestelyjen parissa opintoihin kuuluvalla projektijaksolla.

Keskitymme pääosin tapahtuman osallistujamarkkinointiin. Tavoitteenamme on lisätä osallistujien määrää kohdistamalla markkinointia pääasiallisesti eri yritysryhmille ja yhteisöille. Lisäksi meiltä toivotaan tuoreita ja uudenlaisia näkökulmia tapahtuman kehittämiseen, kertoo **Krista Mikkonen**.

Opiskelijat ovat tähän mennessä muun muassa käyneet Lahden MM 2017 -kisoissa tekemässä vertailuanalyysia.

– Olemme myös käyttäneet kurseilla esille tulleita palvelumuotoilun työkaluja asiakastiedon keräämiseen ja analysointiin. Tulemme tekemään markkinointisuunnitelman yritysten mukaan houkuttelemiseksi sekä havainnollistavan asiakaspolun, jotta saisimme tapahtumasta luotua asiakaslähtöisemmän. Tavoitteena on saada tapahtumasta kiinnostava myös ihmisille, jotka eivät harrasta suunnistusta, Mikkonen sanoo.

Projekti huipentuu päätöstapahtumaan Lahden ammattikorkeakoulun Fellmannia-kampuksen auditoriossa, jossa opiskelijat esittelevät projektinsa tuotokset.

OPISKELIJOISTA löytyy myös suunnistuksen harrastajia. **Henni Elonen** sai ensi kosketuksensa suunnistukseen 13-14-vuotiaana, yhdessä äitinsä kanssa Hollolassa.

– Taidot karttuivat pikkuhiljaa, ja pian pääsinkin jo yksin metsään kirjaamaan kartan kanssa. Isäni on harrastanut suunnistusta lähes koko ikänsä, joten koko perhe sai sitä kautta innostuksen suunnistusta kohtaan, hän kertoo.

Sittemmin Henni liittyi LS-37:aan ja kävi viikoittain iltarasteilla ja muutamissa kilpailuissa, lähinnä omaksi ilokseen.

– Ensimmäinen kokemukseni Jukolan viestistä oli vuonna 2008 jolloin olin vielä katsojan roolissa,



Kuvassa opiskelijat vasemmalta alkaen Emmi Viisainen, Henni Elonen, Krista Mikkonen ja Elina Peltola. Ryhmään kuuluvat myös Ida Mäkinen ja Niilo Nieminen.

mutta jo seuraavana vuonna olin itsekin mukana Venlojen viestissä, ja siitä lähtien Jukola on ollut yksi kesän kohokohdista. Aina viikko ennen juhannusta on tullut matkattua ympäri Suomea kohti tätä huikaa urheilutapahtumaa.

Suunnistuksessa parasta Hennin mielestä on löytämisen ilo ja itsen-

sä ylittämisen tunne.

– Kaikkensa antaneena maaliin tuleminen on sen arvoista, että ei haittaa, vaikka vettä tulisi taivaan täydeltä. Vaikka suunnistus onkin yksilölaji, suunnistajakaveri ei jätä koskaan toista pulaan, joten metsään menemistä ei kannata pelätä!

OLE MUKANA KUNTORASTEILLA – TAPAHTUMAN TUKIJANA

UUODEN 2018 Jukolan viestin järjestelyistä vastaavat seurat Lahden Suunnistajat -37 ry sekä Hollolan Urheilijat -46 ry järjestävät läpi kesän viikottaisia kuntorastitapahtumiaan. Viereiseltä sivulta löydät ensi kesän iltarastikalenterin, jossa tapahtuman järjestäjä, ajankohta, paik-

ka ja osoite sekä useimpien tapahtumien ”iltarastitukija”. Kalenterista löytyy vielä muutama vapaana oleva ajankohta, johon voit tulla iltarastitukijaksi varaamalla tapahtuman itsellesi / yrityksellesi ns. nimikkotapahtumaksi.

**Tämän kaiken saat
300 eurolla (alv 0 %)**

Pakettiin sisältyy mm:

- yrityksen banneri / logo tapahtuman järjestävän seuran [www-sivuilla](http://www.lahti.fi) (toimii linkkinä yrityksen sivuille)
- 10 kpl vapaalippuja kauden 2017 iltarastitapahtumaan
- yrityksen esilläolo nimikkotapahtumassaan (promootio-/ myyntipiste, banderollit, esitteet)
- yritys saa 20 %:n alennuksen aikuisten suunnistuskoulun osanottomaksuista (alennus max. 10 henkilöä)
- sisältää 125 mm x 42 mm:n kokoisen mainospaikan seuraavassa Jukola-lehdessä 10.6.2017 (jaetaan kotitalouksiin Etelä-Suomen Sanomien ja Itä-Hämeen välissä + 10 000 kpl:een irtonumeroina mm. ensi kesän Jukolan viestissä Joensuussa.

Varaukset ”iltarastitukijaksi” voit tehdä Lahden Suunnistajien sivuilta, www.lahti.fi kohdasta ILTARASTIT tai <http://www.jukola.com/2018/media/> josta löytyy myös seuraavan 32-36-sivuisen Jukola-lehden mediakortti.

**TOIMINTAA
JA SEIKKAILUA!**
Liikuntalomat
Pajulahdessa

**SUOMEN
SUURIN
KIIPEILY-
PUISTO!**

Pajulahti
Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
p. 03 885 511

www.pajulahti.com



KHShop.fi

**SUUNNISTAJILLE
KAIKKI TARVIKKEET**

SUUNNISTAJAN KAUPPA

**LAHDEN
UPSEERIKERHO**

Kevään ja kesän juhlat
Lahden Upseerikerho on juhla- ja ylioppilasjuhille sekä muille perheen tärkeille tapahtumille.
Perinteiseen tapaan juhlistamme Äitejä toukokuussa.
Äitiänpäivän aattokattaus La 13.5. klo 16-18
Äitiänpäivän lounas Su 14.5. klo 11-13 ja 14-16

Upseerikerhonkatu 3, 15700 Lahti | puh. 044 333 1221
upseerikerho@upseerikerho.fi | www.upseerikerho.fi



INTERSPORT®
LAHTI VALO

Saksalankatu 6, 15100 Lahti, P. 050-326 5164 • www.intersport.fi
Palvelemme ark. 10-19, la 10-16 ja su 12-17 • www.facebook.com/IntersportLahtiValo

KELTAMÄKI

**OIKEA
OSTOSRASTI!**

ALKU
HYVÄSTÄ AAMUSTA ALKAA HYVÄ PÄIVÄ

Makeen toiminnan joukot.

SOTILASKOTI Lahden Sotilaskotiyhdistys ry

LAHTI ENERGIA
110 vuotta

LAHDEN SUUNNISTAJAT -37:n JA HOLLOLAN URHEILIJAT -46:n ILTARASTIT 2017

SEURA	PVM.	KLO	PAIKKA	OPASTUS	MUKANA RASTEILLA "ILTARASTITUKIJANA"
LS-37	ti 4.4..	17-19	Tapanila	Jalkarannantie, Mäkirinteenkatu	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 11.4.	17-19	Tapanila	Jalkarannantie, Mäkirinteenkatu	
LS-37	ti 18.4.	17-19	Mukkula-Sprintti	Ritaniemenkatu, Mukkulan koulu	
HU-46	su 23.4.	16-18	Heinsuon Urheilukeskus	VT12 Tiilijärventie	Lahden Upseerikerho
LS-37	ti 25.4.	17-19	Pesäkallio	Tie 140, 4 km Holman ympyrästä	
HU-46	su 30.4.	16-18	Messilä	VT12- Messiläntie, myös pitempi polkurata	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 2.5.	17-19	Urheilukeskus	Svinhufvudinkatu	
HU-46	su 7.5.	16-18	Pesäkallio tanssilava	Tie 140 Hepolammintie	Intersport Valo
LS-37	ti 9.5.	17-19	Rautakorpi	Tie 54, Herralantie	
HU-46	su 14.5.	11 -	HOLLOLA RASTIT Tiirismaa	VT12, Keskikankaantie	Suunnistajan Kauppa
HU-46	su 14.5.	16-18	Tiirismaa	VT 12 Keskikankaantie	
LS-37	ti 16.5.	17-19	Tuohijärvi	VT 140, Lierantie	Suunnistajan Kauppa
HU-46	su 21.5.	16-18	Umpankulma/kaatopaikantie	Riihimäentie (54) Paassillantie	
LS-37	ti 23.5..	17-19	Koneharjunkatu	VT12, Reunakatu, Koneharjunkatu	Fazer Mylly
HU-46	su 28.5.	16-18	Liipola, Vanhanradankatu	Iso-Paavolankatu, Vanhanradankatu	
LS-37	ti 30.5.	17-19	Liipola	Saksalankatu, Vanhanradankatu	Intersport Valo
HU-46	su 4.6.	16-18	Pyhäntaka	Tie 140 Heinolaan-Mäkeläntie	
LS-37	ti 6.6.	17-19	Laaso	Messiläntie, Rantatie	Lahti Energia
HU-46	su 11.6.	16-18	Tuohijärvi	Uusi Orimattilantie (296) Miekkiöntie, pitkä rata	
LS-37	ti 13.6.	17-19	Tiirismaa	VT 12, Keskikankaantie	Suunnistajan Kauppa ja KHShop
HU-46	su 18.6.	16-18	Vanha ravirata	VT 12, Kärpäsenmäki	
LS-37	ti 20.6.	17-19	Pesäkallio	Tie 140, 4 km Holman ympyrästä	Suunnistajan Kauppa
HU-46	su 25.6.	16-18	Umpankulma, Koskimyllyntie	Tie 54, Koskimyllyntie	
LS-37	ti 27.6..	17-19	Pajulahti	Pajulahdentie 167	Neon Sport-"Noname-ilta" Messilä
HU-46	su 2.7.	16-18	Herralan urheilukenttä	Riihimäentie (54) Herralantie	
LS-37	ti 4.7.	17-19	Soltinjärvi	Tie 140, 4 km Holman ympyrästä	Suunnistajan Kauppa
HU-46	su 9.7.	16-18	Messilä	VT12 Messiläntie	
LS-37	ti 11.7.	17-19	Korpihoilo	VT4, Luhtikyläntie	Suunnistajan Kauppa
HU-46	su 16.7.	16-18	Porri	Riihimäentie (54) Lopentie	
LS-37	ti 18.7.	17-19	Vierumäki	Urheiluopistontie	Suunnistajan Kauppa
HU-46	su 23.7.	16-18	Tiirismaa	VT12 Keskikankaantie	
LS-37	ti 25.7.	17-19	Tähtitorninkatu	VT 12, Keskussairaalankatu	Suunnistajan Kauppa
HU-46	su 30.7.	16-18	Rautakorpi	Riihimäentie (54) Herralantie	
LS-37	ti 1.8.	17-19	Karisto	Kauppakeskus Karisma	Suunnistajan Kauppa
LS-37	5.-6.8.		LAHTI-SUUNNISTUS Santaveräjä	VT12, Kukonkoivu, Tenniläntie	
HU-46	su 6.8.	16-18	Tuohijärvi /Arolan tila	Tie 140, Lierantie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 8.8.	17-19	Santaveräjä	VT12, Kukonkoivu, Tenniläntie	
HU-46	su 13.8.	16-18	Santaveräjä	VT12, Kukonkoivu, Tenniläntie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 15.8.	17-19	Kalliola	Tie 24, Rajaharjuntie	
HU-46	su 20.8.	16-18	Pesäkallio tanssilava	Tie 140, Hepolammintie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 22.8.	17-19	Tuohijärvi	VT140, Lierantie	
HU-46	su 27.8.	16-18	Kunnaksenkoulu, Lahti	Ahtialantie, Sydänkankaantie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 29.8.	17-19	Tiirismaa	VT12, Keskikankaantie	
HU-46	su 3.9.	15-17	Rautakorpi	Riihimäentie (54) Herralantie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 5.9.	17-19	Anttilanmäki/Laune-Sprintti	Tapparakatu	
HU-46	su 10.9.	15-17	Motin pelto	Tie 54, Vaavialantien ja Pysäkkitien väli	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 12.9.	17-19	Surmajärvi	Luhtikylä, Keiturintie Kukkuramäentie	
HU-46	su 17.9.	15-17	Herralan urheilukenttä	Riihimäentie (54) Herralantie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 19.9.	17-19	Tapanila, Esan muistorastit	Jalkarannatie, Mäkirinteenkatu	
HU-46	su 24.9.	15-17	Hollolan Hirvi, Aikkala	Riihimäentie (54) Aikkalantie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	ti 26.9.	17-19	Urheilukeskus	Svinhufvudinkatu	
LS-37	la 30.9.	10-12	Rahametsä	VT12, Suontaustantie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	la 7.10.	10-12	Pesäkallio	Tie140, 4 km Holman ympyrästä	
LS-37	la 14.10.	10-12	Laaso	Messiläntie, Rantatie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	la 21.10.	10-12	Tapanila	Jalkarannantie, Mäkirinteenkatu	
LS-37	la 28.10.	10-12	Tapanila	Jalkarannantie, Mäkirinteenkatu	



Lahden Suunnistajien iltarastivastaava Hannu Korhonen opastaa uusia harrastajia rasteille.

Iltarasteilla tahtinsa saa valita itse

Lahden Suunnistajien iltarastivastaavana pian kymmenen vuoden ajan toiminut **Hannu Korhonen** on tällä vuosikymmenellä saanut olla todistamassa iltarastikävijöiden määrän tuplaantumista.

– Tapahtumien laatu on haluttu pitää korkeana, mutta kävijähän sen päätöksen tekevät. Näkyvää markkinointia emme juurikaan ole tehneet, lukuun ottamatta iltarastiesitteiden viemistä muutamaa paikkaan Lahdessa, Korhonen kertoo.

Vuonna 2016 LS:n iltarasteilla tehtiin noin 6.000 suoritus-ta. Kun tapahtumia on vuoden aikana kolmisenkymmentä, se tekee lähes tasan 200 suunnistajaa yhtä tapahtumaa kohden. Vuonna 2010 kokonaismäärä oli 3.000 suoritusta.

Päijät-Hämeessä riittää kuntorastitarjontaa sillä kesäaikaan rasteja on Lahdessa ja kaupungin naapurikunnissa yhteensä viidet viikossa. Lahden Suunnistajien iltarastipäivä on syyskuun loppuun asti tiistai ja lokakuusta alkaen lauantai.

– Iltarasteille voi tulla kuka tahansa, vaikka ei osaisi suunnistaaakaan. Opastajia on aina paikalla, Korhonen kertoo.

Tarjolla on joka kerta vähintään neljä eri rataa joista lyhin soveltuu myös lapsille.

Korhonen tietää, että siinä missä toisille kyseessä on vähintään puolittotinen kisa tai kil-

pailuun valmistava harjoitus, on toisille tärkeämpää luonnossa liikkuminen.

– Paljon on myös niitä vakio-kävijöitä jotka menevät radan kävellen läpi.

Iltarastivastaavan hommiin kuuluu yhdessä jaoston kanssa valita maastot missä rastit järjestetään, varmistaa riittävät pysäköintialueet ja luvat niiden käyttöön, tuottaa iltarastikalenteri ja varmistaa käytettävien läppärien ja muun kaluston toimivuus.

– Alueellinen tasapuolisuus on tärkeää, ettei rasteja järjestetä aina Tapanilassa. Isompien kisojen alla järjestettävien iltarastien pitopaikkaa valitessa kuuntelemme myös valmennuksellisia toiveita siitä, millainen maasto palvelee urheilijoiden valmistautumista, Korhonen sanoo.

Myös Lahti–Hollola -Jukolaan valmistautuvat suunnistajat huomioidaan.

– Aikuisten suunnistuskoulu ja Jukola-koulu käyttävät rastejamme eli pyrimme mahdollisuuksien mukaan tarjoamaan suppamaastoja. Tänä vuonna Lahti-suunnistuksen maasto Santaveräjällä ja sen lisäksi Rahametsän kartta ovat tyyppimaastoina tulevan Jukolan kaltaisia. Tervetuloa mukaan ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta, kannustaa Hannu Korhonen.

Hollolassa järjestetään suunnistuskoulu lapsille ja nuorille

KUVA: PETRI RIUTTO



KUVA: PETRI RIUTTO



KUVA: PETRI RIUTTO



KUVA: PETRI RIUTTO



LASTEN ja nuorten suunnistuskoulu pidetään 19.4–14.6. ja 9.8.–6.9. välisenä aikana. Suunnistuskoulu on keskiviikkoisin klo 18.00–19.30 ja se on tarkoitettu 6-14 – vuotiaille lapsille ja nuorille. Alle 8-vuotiaiden osallistuminen edellyttää huoltajan mukanaoloa harjoituksissa. Ilmoittautuminen tehdään sähköisellä lomakkeella suunnistuskoulun sivuilla osoitteessa www.hollolanurheilijat.com. HINTAAN kuuluu muun muassa ohjatut suunnistuskouluharjoitukset tasoryhmissä ja vakuutuksellinen Nuori Suunta – kortti, joka oikeuttaa osallistumaan myös kansallisiin suunnistuskilpailuihin. Lisäksi hintaan sisältyy 20.5.17 Särkänniemen huvipuistossa olevan Särkänniemi-suunnistuskilpailun osallistumismaksu sekä kilpailevien lasten bussimatka. Hollolan Urheilijat -46 suunnis-

tusjaosto maksaa lisäksi jäsenmaksun maksaneiden lasten ja nuorten suunnistuskilpailujen osallistumismaksut. Kilpailuihin tulee tehdä kuitenkin erillinen ilmoittautuminen suunnistusliiton Irma-järjestelmän kautta. Tämän lisäksi suunnistuskoululaisemme voivat osallistua ilman erillistä maksua Lahden Suunnistajat -37 järjestämään suunnistuskouluun maanantai-iltaisin (lisätietoja www.ls37.fi)

Tervetuloa!

Mervi Gröhn, suunnistuskoulun vastaava
mervi.grohn@wmail.fi, puh. 040 533 3021

SUUNNISTUSKOULUN HINTA:

- 40 euroa Hollolan Urheilijat -46:n jäsenmaksun maksaneilta
- 55 euroa uusille suunnistuskoululaisille (pitää sisällään seuran jäsenmaksun 15 euroa)
- Suunnistuskoulumaksu maksetaan HU-46 suunnistusjaoston tilille 30.4.2017 mennessä. POP Hollola FI43 5611 1620 0165 66. Viitenumero on 4967.

HARJOITUKSET JA ALUEEN KILPAILUT:

PVM	PAIKKA	PVM	PAIKKA	PVM	PAIKKA
19.4.	Tiilikankaan koulu	ke 17.5.	Aluemestaruus partiokilpailu	la-su 5.-6.8.	Lahti-suunnistus, LS-37
26.4.	Vähä-Tiilijärven uimaranta	la 20.5.	Särkänniemi-suunnistus	9.8.	Sykekatu, Lahti
3.5.	Salpakankaan koulu	24.5.	Tiirismaa, Keskikankaantie	16.8.	Tapanilan hiihtomaja
10.5.	Salpakankaan koulu	31.5.	Tiirismaa, Keskikankaantie	ma 21.8.	Aluemestaruus oravapolkukilpailu, HU-46.
su 14.5.	Hollola-rastit, Kansallinen suunnistuskilpailu HU-46. Mahdollisuus kiertää rastireittisuunnistusrata kisan jälkeen vanhemman kanssa	su 4.6.	Aluemestaruus keskimatka, Asikkalan Raikas		Samalla 8-16 –vuotiaiden HU-46:n seuranmestaruuskilpailut
ma 15.5.	Launeen perhepuisto, Sarjakilpailu LS-37	7.6.	Tapanilan hiihtomaja	30.8.	Umpankulma, Kaatopaikantie
		14.6.	Kukonkoivun urheilukenttä	6.9.	Heinsuo
		su 2.7.	Aluemestaruus sprintti, Rastivarsat		

NUORTEN ryhmän harjoitukset ovat 19.4–14.6. ja 9.8.–6.9. välisenä aikana. Ryhmä on tarkoitettu 13 – 18 vuotiaille nuorille, jotka haluavat harrastaa suunnistusta aktiivisemmin ja osallistua suunnistuskilpailuihin. Nuorten ryhmällä on harjoitukset kahdesti viikossa. Maanantai- tai tiistai- tai keskiviikkoisin on taitoharjoitus ja keskiviikkoisin on fyysikkään painottuva harjoitus suunnistuskoulun yhteydessä. Ilmoittautuminen tehdään sähköisellä lomakkeella suunnistuskoulun sivuilla osoitteessa www.hollolanurheilijat.com.

Nuorten ryhmän hinta on 50 euroa seuran jäsenmaksun maksaneilta ja 65 euroa uusille nuorten ryhmäläisille (pitää sisällään seuran jäsenmaksun 15 euroa). Nuorten ryhmän maksu maksetaan HU-46 suunnistusjaos-

ton tilille 30.4.2017 mennessä. POP Hollola FI43 5611 1620 0165 66. Viitenumero on 4967. Hintaan kuuluvat ohjatut harjoitukset, vakuutuksellinen Nuori Suunta – kortti/ kilpailulisenssi ja Särkänniemi-suunnistus bussimatkoineen. HU -46:n suunnistusjaosto maksaa seuran jäsenmaksun maksaneiden lasten ja nuorten suunnistuskilpailujen osallistumismaksut.

Suunnistustaitoja pääsee harjoittelemaan myös Päijät-Hämeen suunnistusalueen iltarasteilla, jotka ovat kaikille alle 19-vuotiaille ilmaisia.

Tervetuloa

Timo Gröhn, Nuorten ryhmän vastaava
timo.grohn@wmail.fi, puh. 0400 913 021

KESKIVIIKON HARJOITUKSET JA KILPAILUT:

PVM	PAIKKA	PVM	PAIKKA	PVM	PAIKKA
19.4.	Tiilikankaan koulu	31.5.	Tiirismaa, Keskikankaantie	ma 21.8.	Aluemestaruus oravapolkukilpailu, HU-46. Samalla 8-16 –vuotiaiden HU-46:n seuranmestaruuskilpailut
26.4.	Vähä-Tiilijärven uimaranta	su 4.6.	Aluemestaruus keskimatka, Asikkalan Raikas		
3.5.	Salpakankaan koulu	5.-8.6.	Leimausleiri, Kuortane (erillinen ilmoittautuminen)	25.-26.8.	KLL:n suunnistusmestaruuskilpailut, Pori (ilmoittautumiset ja maksut oppilaitosten kautta)
10.5.	Salpakankaan koulu	14.6.	Kukonkoivun urheilukenttä	30.8.	Umpankulma, Kaatopaikantie
su 14.5.	Hollola-rastit, Kansallinen suunnistuskilpailu HU-46	su 2.7.	Aluemestaruus sprintti, Rastivarsat	6.9.	Heinsuo
ma 15.5.	Launeen perhepuisto, Sarjakilpailu LS-37	la-su 5.-6.8.	Lahti-suunnistus, LS-37	10.9.	Kultainen Kompassi –finaali, Tampere (13-14-vuotiaat)
ke 17.5.	Aluemestaruus partiokilpailu, Yökuppi	9.8.	Sykekatu, Lahti		Maanantain harjoituspaikat ilmoitetaan myöhemmin.
la 20.5.	Särkänniemi-suunnistus	16.8.	Tapanilan hiihtomaja		
24.5.	Tiirismaa, Keskikankaantie	la 19.8.	Nuorten Jukola, Porvoo		

Ympäristövastaava Anna-Lea Rantalainen puolustaa luontoa Lahti-Hollola Jukolassa

TEKSTI: HEIDI PASSILA

Lahti-Hollola Jukolan ympäristövaliokunnan puheenjohtaja **Anna-Lea Rantalainen** vastaa kilpailussa ympäristöön liittyvistä asioista, ja tekee tiivistä yhteistyötä eri viranomaisten kanssa. Jukola-organisaatioissa työ linkittyy vahvasti myös muihin valiokuntiin. Ympäristövastaava on mukana eri valiokuntien toiminnassa ja on suunnittelussa ja toteutuksessa ”luonnon puolella”.

– Kenttä- ja huoltovaliokunnan kanssa olemme miettineet, miten pesupaikka pitää toteuttaa, jotta saamme jätevedet hoidettua niin, ettei niistä ole haittaa ympäristölle. Myös lupa-asioissa olen ollut valiokuntien apuna. Kenttä- ja huoltovaliokunnan kanssa valmistelimme leirintäaluelupaa telttä-alueita varten. Kilpailusta pitää tehdä myös meluilmoitus.

Jätehuollosta vastaa kenttä- ja huoltovaliokunta, mutta ympä-

ristövaliokunta auttaa jätehuollon suunnittelussa. Jätehuoltoa suunnittelevat **Leena Seppälä** Päijät-Hämeen Jätehuollosta ja Maarit Virtanen Lahden ammatikorkeakoulusta yhdessä Anna-Lean sekä kenttä- ja huoltovaliokunnan kanssa. Lahti-Hollola Jukolan jätehuollosta valmistuu myös opinnäytetyö. Yhteistyö on jo aloitettu myös Lahden seudun ympäristöpalvelujen ja Hollolan kunnan ympäristösuojelutarkastajan kanssa.

– Ratamestarin ja kuntien ympäristövastaavien kanssa on keskusteltu luontoarvoista. Etukäteen tiedossa olleet harvinaiset kasvit on rajattu pois niin, etteivät ne vahingoitu suunnistustapahtuman aikana. Olemme myös biologi mieheni, **Heikki Setälän** kanssa kulkeneet kilpailualueella ja tarkastelleet, löytyykö metsästä kasveja tai eläimiä, joita pitäisi suojella. Kilpailusta syntyy paljon uria maastoon, mutta tutkimusten mukaan luonto palautuu suunnistustapahtumasta pääsääntöisesti kahdessa vuodessa.



Anna-Lealla on tietoa ja osaamista ympäristöasioista myös palkkatyönsä kautta, sillä hän on Helsingin yliopistonlehtori ympäristötieteiden laitoksella Lahdessa. Lahti-Hollola Jukolan

ympäristövastaavaksi hän päätyi kuitenkin suunnistusharrastuksensa kautta. Anna-Lea on ollut noin kolme vuotta Lahden Suunnistajat -37:n harrastesuunnistusjaostossa ja vastannut aikuis-

ten suunnistuskoulusta.

– Aloitin suunnistuksen opiskeluaikanani Jyväskylässä. Ulkomaille muutto ja perheen perustaminen pitivät minut kuitenkin vuosia pois suunnistusmetsistä, mutta Lahteen muutettuamme aloitin iltarasteilla käymisen. Ystävän houkuttelemana kiersin pian myös kansallisia suunnistuskilpailuja, Jukolan viestejä ja veteraanien MM-kilpailuja.

Suurin osa ympäristöön liittyvistä asioista tehdään hyvissä ajoin ennen itse Jukolaa. Kilpailulle on päätetty hakea yhdessä Joensuu-Jukola 2017 kanssa ympäristösertifikaattia, ja myös sen valmistelu käynnistyy syksyn 2016 aikana. Ympäristösertifikaatin hakeminen liittyy Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen koordinoimaan Ekokompassi tapahtuma -hankkeeseen, johon Jukola-organisaatio on päässyt mukaan. Ekokompassi tapahtuma -järjestelmäkin on toteutettu ennen Lahti-Hollola Jukolaa, jolloin ympäristöasiat ovat jo kunnossa Anna-Lean osalta.

Henna Sivenius somettaa Jukolaa uusille yleisöille

TEKSTI: JUHA REINIKAINEN

LAHTI-HOLLOLA Jukolan some-vastaavaksi löydetty **Henna Sivenius** iloittaa, että Jukolan Viesti on jo tullut sosiaalisiin medioihin melko isosti. Tavoitteena kuitenkin on vielä löytää uusia yleisöjä.

– Somen rooli kasvaa koko ajan ja somekin jakautuu jo asiapitoisempiin ja fiilispohjaisempiin kanaviin, hän sanoo.

Hiihtoliitossa seurakehittäjänä työskentelevä Henna on koulutukseltaan ammattivalmentaja. Hän kertoo itsekin olevansa somessa melko aktiivinen ja some-markkinoinnista Hennalla on tuoretta tuntumaa työnsä kautta.



Kuvassa Lahti-Hollola Jukolan some-vastaava Henna Sivenius

ymmärtämään, mikä missäkin lyö läpi. Suunnistusta kohtaan täytyy olla kiinnostusta, vaikka ei itse olisi-kaan lajin harrastaja.

Lahdessa asuva Henna itse edustaa suunnistuksessa Hollolan Urheilijoita

Ilstarastien kiertämisen lisäksi hän on neljänä viime vuonna juossut

Venlojen viestin ankkurina samassa joukkueessa kahden siskonsa ja äitinsä kanssa.

Sive-teamin nimellä kilpailleiden naisten projekti ei näillä näkymin saa jatkoa mutta hienot kokemukset eivät katoa.

– Perheen kanssa kisatessa hienointa on ollut, että olemme selvinneet neljä kertaa metsästä pois ilman hylkäyksiä, hän naurahtaa.

Kokemukset ovat myös näytäneet Hennalle omakohtaisesti, kuinka helppoa Jukolaan nykyään on tulla perhe- tai kaveriporukalla. Suunnistuksessa hienoa hänen mukaansa on myös, että kilpakumppania autetaan tarvittaessa, jos vaikka sattuu olemaan metsässä aivan hukassa.

– Itse olen edelleenkin jonkin verran kilpailuhenkinen ja iltarasteissa on se hyvä puoli, että niitä voi kisata sillä tasolla kuin itse haluaa. Kehittyminen koukuttaa. Toisaalta laji palauttaa nopeasti jalat maahan heti kun luulee, että jotain osaa.

Henna kiersi iltarasteja jo teini-ikäisenä mutta silloin laji jäi pahojen allergioiden vuoksi. Omaa harrastamista täydentää nykyään myös suunnistuksessa kilpailevien nuorten valmentaminen.



Kuvassa viime syksyn Hollola-rastien kilpailijoita

HOLLOLA-RASTIT 14.5.2017 Tiirismaalla

ETELÄ-SUOMEN korkein kohta Tiirismaa kohoaa 223 m merenpinnan yläpuolelle. Se on Kolin tapaan säilynyt jääkauden puristuksesta näinkin korkeana runsaan kvartsiit-tipitoisuuden ansiosta. Vaikka mannerjää ei pystynytkaan rouhimaan kovaa kalliota matalaksi, jätti se pysyvät jäljet tälle Salpausselän ylänköalueella sijaitsevalle mäelle. Sen laelta kohoavan 327 m korkean TV-maston ympärillä olevat harjanteet ja rinteet ovat yhtä syherikköä, joka koostuu viereisistä olevista notkoista, painanteista, kumpareista ja jyrkänteistä. Maston pohjoispuolinen osa on tasaisempaa runsaasta supikosta muodostuva alue.

Tämä supikkoalue ja pienipiirteiset maastonmuodot muistuttavat paljon v.2018 Jukolan viestin maastoa vierekkäisellä Hälvälän alueella. Vaikka näkyvyys on kauttaaltaan hyvää, tekee maaston pienipiirteisyyttä suunnistuksesta erittäin vaativaa. Alueella

on vuosien saatossa ollut runsaasti kuntosuunnistustapahtumia, mutta viimeisin kilpailu on v.2000 maailmancuptapahtuma.

Tiirismaasta valmistui hiljattain uusi laseraineistoon pohjautuva kartta, joka on Jukola-kartankin teossa vahvasti mukana olleen Jarmo Pikkaraisen käsialaa. Ratamestarina toimii kokenut Juhani Jaskari, joka vastaa myös Jukolan viestin rata-suunnittelusta ja kilpailun valvojana Venlojen viestin ratamestari Ville Kauppi.

Nyt suunnistusväellä onkin erinomainen tilaisuus ottaa tuntumaa tulevan Jukolan viestin tyyppiseen maastoon keskimatkan kilpailussa, joka toimii samalla hyvänä harjoituksena viikon päässä odottavaa SM-keskimatkan varten.

Kilpailukutsu:

<https://www.hollolanurheilijat.com/suunnistus/kilpailut/hollola-rastit-2017/kilpailukutsu/>

Jukolasta Henna hakee muutakin, kuin vain hyvien fiilisten välittämisen iloa

– Isoin motivaatio lähteä Jukolan some-vastaavaksi on nähdä miten näin iso tapahtuma järjestetään. Samalla pääsee tekemään oman työn ulkopuolista roolia, hän sanoo.

Omaan tiimiinsä Henna kaipaavat tyyppisiä joilla on rohkeutta kokeilla uusia juttuja.

– Aktiivisuus somessa auttaa

Suunnistuskoulun kautta Venlojen viestin vakio-osallistujaksi

ahtelainen Sari Ojansuu hu-rahti suunnistukseen vuonna 2010 käytyään kaverinsa kanssa aikuisten suunnistuskoulun.

– Suunnistuksessa viettäti se, että pääsee liikumaan metsässä. Rastien haku tuo haasteita ja pakottaa ongelmanratkaisuun. Suunnistuskoulun jälkeen harrastus on vienyt mennessään, hän kuvailee.

Sarilla ei ole kilpaurheilusta, vaikka hän liikunnallinen onkin. Suunnistuskoulun yhteydessä hän päätyi **Tauno Haapa-**

saaren keräämään porukkaan joka alkoi tähdätä Venlojen viestiin.

– Suunnistuskoulun jälkeen olen ollut viisi kertaa Venlojen viestissä, viime vuoden Lappee-Jukola meni jo talkoapuolella, sanoo Lahti-Hollola Jukolan talkoo-organisaatioon kuuluva Sari.

– Jokainen osuus on tullut koettua, sillä olemme vaihdelleet juoksujärjestystä. Porukan tavoite on ollut, että jokainen pääsee perille.

Myös kuntorasteilla Sari pyrkii käymään mahdollisimman paljon. Hänen valintansa on yleensä B-rata, joka maastosta rippuen takaa noin tunnin maastoliikunnan.

– Pääsee nauttimaan luonnosta samalla kun juoksee. Keväällä vauhti on usein vähän matalampaa, kun tulee suunnistuksen ohella ihasteltua sinivuokkoja, kiteyttää hän harrastuksensa perusolemuksen.

Suunnistuskoulun yhteydessä Sarista tuli myös Lahden Suunnistajien jäsen.

– Mies ja poika ovat seuranneet perässä ja heistä-



Sari Ojansuu kertoo suunnistusharrastuksen ihanaudesta.

Rastien haku tuo haasteita ja pakottaa ongelmanratkaisuun. Suunnistuskoulun jälkeen harrastus on vienyt mennessään.

Sari Ojansuu

kin on tullut innokkaita kuntorasteilla kävijöitä.

Rennon tuntuista harrastusasteestaan huolimatta Sari iloitsee myös taitojen jatkuvasta

karttumisesta.

– Edelleenkin suunnassa pysyminen on haastavaa, mutta onneksi kartanlukutaito on kehittynyt vuosien saatossa ja suunn-

nistaessa luottaa itseensä yhä enemmän. Suunnistus on laji missä ei ole ikinä valmis vaan tässä oppii koko ajan uutta suunnistamisesta ja itsestään.

Valmistaudu maailman suurimpaan viestisuunnistukseen Jukola-koulussa

LAHTI-HOLLOLA -Jukolaan valmentavan Jukola-koulun ensimmäinen jakso käynnistyy elokuun puolivälissä. Koulun rehtoriksi lupautunut hollolalainen **Seppo Jokipelto** kertoo harrastaneensa suunnistusta vähintään 40 vuotta ja vetäneensä HU-46:n lasten ja nuorten suunnistuskoulua kuusi vuotta.

Jokipellolla on myös takana 30 peräkkäistä Jukolan viestiä suunnistajana. Kotikulmilla järjestettävä Juhla-Jukola saa Jukola-koulun rehtorin luonnollisesti innostumaan.

– Kun maailman suurin suunnistustapahtuma tulee alueelle, se on myös työpaikka- tai kaveriporukalle hyvä tilaisuus aloittaa suunnistus. Tällaista mahdollisuutta ei tule usein, hän sanoo.

Osallistumiskynnyksensä Jukola-kouluun asetetaan hänen mukansa niin, että suunnistusta ennestään tuntematonkin pääsee mukaan. Opiskelu lajin saloihin alkaa muutamalla teoriatunnilla



Jukola-koulun rehtori Seppo Jokipelto kehottaa kokoamaan työpaikka- ja kaveriporukoita Jukolaan.

la ja sen jälkeen suunnataan maastoon.

– **Minna Kauppi** on luvannut tulla koulun avausosioon pitämään esitystä erityisesti suppamaastosta, Jokipelto kertoo.

TAVOITTEENA on saada mukaan kouluttajiksi muitakin lajin huippuja. Suunnistusharjoitusten ohjaajat tulevat Lahti-Hollola -Jukolan järjestävien seurojen, Lahden Suunnistajien ja Hollolan Urheilijoiden riveistä.

– Suunnistuskoulun hinnat pidetään kohtuullisina ja

tarvittaessa varusteiden lainakin kuuluu hintaan, lupaa Seppo Jokipelto.

Jokipellon suunnistusvuosi on muutenkin kiireinen, sillä maaliskuun vaihteessa hän matkaa Uuteen-Seelantiin veteraanien MM-kisoihin. Lisäksi hän on touko-

kuussa järjestettävien Hollola-rastien kilpailunjohtaja. – Hollola-rasteille odotetaan noin tuhatta suunnistajaa. Kilpailu järjestetään Jukola-maastojen naapurissa Tiirismaalla jossa on samanlaista maastoa kuin Hälvälässä.

Haasta itsesi ja ystäväsi!

Intersport Lahti Valo on Lahti Jukolan 2018 yhteistyökumppani. Olemme mukana matkalla mm. iltarasteilla ja Lahti suunnistuksessa.

Tule Intersport Valoon ja päivitä treenikamppeesi!

INTERSPORT®
LAHTI VALO

Saksalankatu 6, 15100 Lahti, P. 050-326 5164 • www.intersport.fi
Palvelemme ark. 10-19, la 10-16 ja su 12-17 • www.facebook.com/IntersportLahtiValo