

LAHTI-HOLLOLA JUKOLA 2018



16. - 17.6.2018



Lahden Suunnistajat -37 ry



Hollolan Urheilijat -46 ry

4/2018



Tässä lehdessä mm:

Sivu 3 ja 5

KUNTORASTEILTA
KOHTI JUKOLAA

Sivu 6

JUKOLA-KOULU
JATKUU

Sivu 8-9

LASTEN SUUNNISTUSKOULUT
KÄYNNISTYVÄT

Sivu 10

RYHDY JUKOLAN
TEKIJÄKSI

Jukola on elämys niin huipuille kuin kuntoilijoillekin

KUVA: KIMMO HIRVONEN

TEKSTI: SAARA KUKKONEN

Jukola tunnetaan huippusuunnistustapahtumana. Maailman parhaat suunnistusseurat kamppailevat suurviestin voitosta. TV-ruudulla lamput vilahtelevat puiden väleissä ja GPS-pallurat etenevät määrätietoisesti rastilta toiselle.

Huippusuoritusten lisäksi Jukola on kuitenkin paljon muutakin. Se on itsensä ylittämistä, yhteisen tavoitteen eteen ponnistelua ja urheilun riemua. Olet sitten suunnistaja, iltarastikävijä tai kuntojuoksija, Jukola on tarkoitettu juuri sinulle. Se on kaikille avoin suunnistuksen suurviesti ja seikkailu, johon jää helposti koukkuun.

Ensikertalaisena Hälvälään

Moni iltarastikävijä tai kunto-suunnistaja empii ensimmäistä



Jukolaan osallistumistaan. Pelätään ratojen pituuksia ja vaatimuksia tai yön pimeyttä. Suunnistus on vaativa laji niin taidollisesti kuin fyysisestikin, mutta Jukola tarjoaa molempiin pientä helpotusta.

Kuntosuunnistajille Jukola on ennen kaikkea sosiaalinen tapahtuman. Metsässä suunnistaa samaan aikaan ja samaa osuutta yli 1600 muutakin suunnistajaa. Oman vauhdin ja tason mukaisesti seuraa löytyy varmasti. Eksy-

mistäkään ei tarvitse pelätä, koska rastit löytyvät viimeistään yhteistyöllä. Tuhatpäinen suunnistajajoukko myös helpottaa Jukolan fyysistä osuutta. Metsään syntyvillä urilla on helpompi juosta kuin kanervikossa.

Jukolasta löytyy iltarastikävijän mittapuulla aika pitkiäkin osuuksia. Hyvällä ruokatankkauksella ja muutaman pidemmän lenkin keväällä juosseena pitkästäkin osuudesta selviää. Mukaan voi ottaa lisäenergiaa ja maastosta löytyy juomarasteja.

Yösuunnistus on osa Jukolan taikaa. Kesäyö on kuitenkin lyhyt ja valoisa eikä lamppea kuntojoukkueissa usein tarvita kuin kahdella ensimmäisellä osuudella. Aamuyön tunnit ovat jo raikkaan valoisia. Ja jos oma lamppeu himmenee, lisävaloa löytyy kansasuunnistajien päistä.

Kerää joukkue ja ilmoittaudu

Lahti-Hollola Jukola on ainutlaatuinen tilaisuus suunnistaa yhdessä Suomen hienoimmista suppamaastoista maailman suurimassa viestisuunnistustapahtumassa. Osallistumiseen tarvitaan vain neljä innokasta Venlaa tai seitsemän Jukolan viestin suunnistajaa. Kerää siis oma joukkueesi, aseta tavoite ja ilmoittaudu.

Seuraava ilmoittautumiskynnys sulkeutuu 9.5.2018 ja ilmoittautua voi vielä 31.5.2018 asti osoitteessa www.jukola.com.

Talkooväki auttaa onnistumaan

Muistuttipa heidän juoksunsa kulta korkeuden sininiitulla.

Ei väisty hän syrjään hattaran edestä, joka tahtoo sulkea hänen tiensä, vaan huoletonna hän retkeilee sen lävitse, ja kirkkaampana kuin ennen astuu hän jälleen sen kautta ulos. Ja vakaasti, juhlaallisesti hän vaelttaa. Mutta Jukolan pojat juoksivat kuin jänikset ja villit oinaat; sillä hätä kirmasi heidän kantapäissään.”

Kivi Aleksis 2000, Seitsemän veljestä, 176.

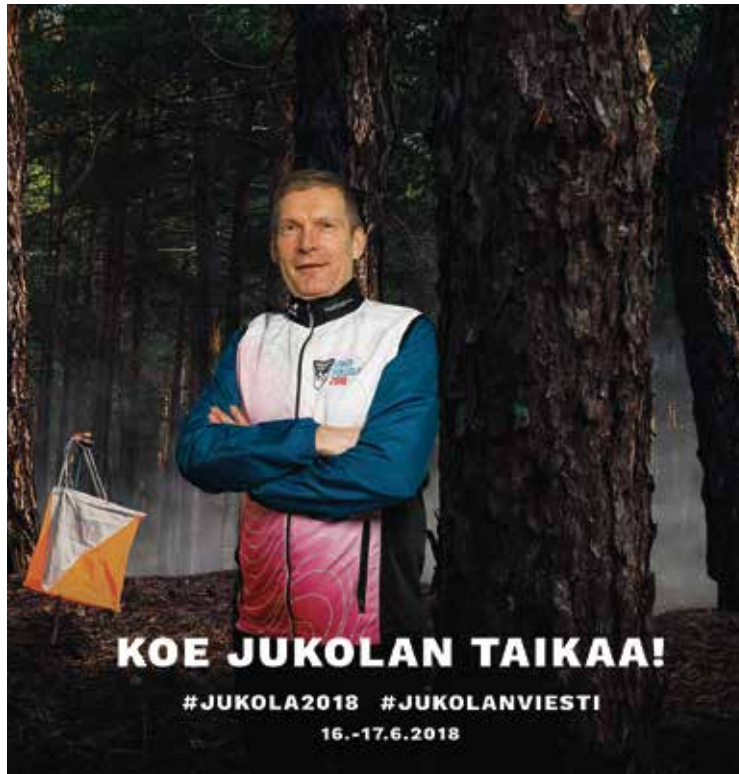
Lainaus Aleksis Kiven tekstistä sopii hyvin suunnistajien keväiseen intoon päästä samoilemaan metsään ja suuntaamaan ajatukset kohti kesän koitoksia. Niistä merkittävin on Jukolan viesti, josta on tullut pelkkää suunnistuskilpailua merkittävämpi keskikesän juhla. Jukolan viesti on yhdessä Venlojen viestin kanssa maailman suurin suunnistusviesti, joka kerää vuosittain tuhansia osanottajia ja suunnistuksen ystäviä yhteiselle elämysmatkalle suomalaisen suviyöhön. Jukolan viesti on suunnistuksen merkittävin suomalainen tapahtuma ja kesän kohokohta, jonka tietävät ja tuntevat myös muutkin kuin suunnistuksen ystävät. Jukola on yleensä paikkakunnan ke-

sän kohokohta ja sitä tullaan seuraamaan uteliaisuudesta ja mielenkiinnosta kauempakin. Jukolan kesäyössä on jotain mystistä ja taianomaista ja siksi sen haluavat kokea muutkin kuin aktiivisuunnistajat.

Jukolan viestin ainutlaatuisuutta kuvaa hyvin maailman parhaiden suunnistajien ja kuntoilijoiden kisaaminen samoilla radoilla. Huippusuunnistajat tavoittelevat tosissaan kilpailun voittoa, kuntosuunnistajat omien tavoitteidensa saavuttamista – usein vain maaliin pääsyä ja yhdessä onnistumisen elämystä.

Osanottajamäärät ovat olleet kasvussa ja tälläkin kertaa seuraamme mielenkiinnolla kehitystä. Huhtikuun alussa maksaneita ilmoittautuneita oli jo noin 16 400 suunnistajaa ja joukkueita oli 23 maasta. Yksittäisiä osanottajia tulee yleensä yli kolmestakymmenestä maasta. Saattaapa olla, että osanottoennätys, noin 18 000 suunnistajaa vuonna 2015, on vaarassa. Siten suunnitteluperusteksemme asetettu noin 20 000 suunnistajan kokonaismäärä näyttäisi olevan kohdilaan.

Iloksemme olemme voineet todeta myös paikallisten kuntoilijoiden löytäneen Jukolan ja Venlojen viestistä itselleen sopivan haasteen kaveri- tai yritys-



joukkueissa. Ajatuksen herättäminen osallistumisesta ja yhteisen haasteen kokemisesta ei ole vielä myöhäistä. Ilmoittautumisen seuraava porras päättyy 9.5. ja juuri käynnistyneet iltarastit tarjoavat hyviä mahdollisuuksia harjoitteluun.

Yhteistyökumppaneillemme Jukola tarjoaa ainutlaatuisen näkyvyyden. Runsas yleisö ja puoli vuorokautta suoraa televisiölähetystä on harvoin saatettava kokonaisuus.

Elämysmatka myös talkoolaiselle

Jukola on urheilujuhla, joka tarvitsee tekijänsä. Jopa 50 000 suunnistajan ja kisavieraan palvelujen tuottamiseen tarvitaan noin 1800 talkoolaista erilaisiin toimitsija- ja asiakaspalvelutehtäviin. Suurimassa osassa tehtäviä ei tarvita suunnistuksen lajiosaamista – tahto tehdä yhteistä hyvää on tärkein asia. Perusasentee-

na Jukolassamme on halu auttaa suunnistajia onnistumaan omien haasteidensa toteuttamisessa. Omana palkkionamme on osanottajien hyvä mieli ja ilo onnistumisesta. Silloin olemme onnistuneet omalla elämysmatkallamme suviyössä. Meillä on jo koossa noin 1300 talkoolaisen tiedot, joten erinäisiin tehtäviin tarvitaan vielä lisää väkeä. Riittävä määrä talkooväkeä mahdollistaa työvuorojen joustavan toiminnan ja kiireettömän hetkestä nauttimisen myös talkoolaiselle.

Tervetuloa tekemään urheilun suur tapahtumaa ja kansanjuhlaa sekä vaalimaan perinteistä yhdessä tekemisen tapaa!

”Niin he sanaakaan lausumatta kirmasivat yhä eteenpäin, ja nopeasti pakeni heidän altansa luminen maa. Mutta viimein, ehdittyään Pohjanpellon töyrylle, näkivät he kalveassa kuutamossa, mäen rinneellä Jukolan talon, ja melkein yht’aikaa kuului heidän suistansa: ”Jukola, Jukola!”

Kivi Aleksis 2000, Seitsemän veljestä, 154.

Jorma Aherto
kilpailunjohtaja

Mukana suomalaisten arjessa jo 100 vuotta

BUILD ON
uponor 100
YEARS



uponor



LAHTI-HOLLOLA JUKOLA 2018

Jukolalehti 4/2018

Julkaisijat: Lahden Suunnistajat -37 ry, Hollolan Urheilijat -46 ry

Päätoimittaja: Jorma Aherto

Toimitus: Heidi Passila, Saara Kukkonen, Kirsi Arvela, Tuula Sani, Juha Reinikainen, Heikki Jokinen, Seppo Jokipelto, Timo Gröhn ja Markku Kotala

Kuvat: Kimmo Hirvonen, Petri Riutto

Ilmoitusmarkkinointi: Markku Kotala, LS-37 ry ja HU-46 ry

Taitto: Mediasepät Oy

Paino: Lehtisepät Oy, Lahti

www.jukola.com/2018

Jukolan harjoituspaketit tyyppimaastossa

Ensi kesän Jukolaan Hollolan Hälvälässä on tarjolla monipuolisia harjoituksia. Mukana on muun muassa viestiharjoituksia, yöharjoituksia, poluttomia karttavaihtoehtoja sekä paljon muuta. Erityispyyntöjäkin toteutetaan, kuten nuoremille sopivat harjoitukset. Kaikki kartat ovat viime vuosina uudelleenkartoitettu ja lisäksi ajantasaistettu ennen harjoituksen laatimista.

Tänä keväänä on käytössä 9 karttaa, joista Urheilukeskuksen kartalla ei ole valmiita harjoituksia. Harjoitukset aukeavat huhtikuun lopulla lumitilanteen mukaan. Poikkeuksina Rahametsä, joka avautuu 21.5. Nuorten näyttökilpailun (20.5.) jälkeen ja Rajajärvensuppa parkkipellon kiuuttua pysäköinnin kestäväksi. Tiedotamme alkamisajankohdista lisää jukolan verkkosivuil-



la. Kukonkoivun parkkipaikan viimeisin käyttöpäivä on tiistai 12.6. Noudatetaan pysäköintiohjeita ja siisteyttä pysäköintialueilla; kiitokset siitä jo etukäteen.
Kartat: Koko A4, Mittakaava 1:10 000, ISOM2017-symbolit, rastimääritteet kartassa.

Karttojen hinnat: rastipisteillä tai ilman, 7 € / kappale. Postitus 6 € / tilaus.

Rastiliput: Tapanilassa pienet liput, muilla alueilla normikokoiset liput.

Parkki-paikat: merkitty suunnistuskarttoihin ja nettisivun sijaintikarttoihin.

Yöharjoitus: Rasteilla heijastimet / Tapanila, Vihattu, Santaveräjä, Kukonkoivu, Kukkolanharju.

Karttojen tilaaminen / Jukola2018 toimisto: toimisto.2018@jukola.com, Lahden Urheilukeskus, Salpausseläntie 8, 2. krs, 15110 Lahti. Toimisto auki ma-to klo 9-17 ja pe 9-16.

Karttojen myynti kilpailuinfosta: Kilpailuinfo on auki pe 15.6. klo 10 -

Yhteyshenkilöt: Juha Hirvonen, +358 443138088, jusbelius@hotmail.com, Aleks Anttolainen, +358 445050293, aleksi.anttolainen@live.fi.

Päijät-Hämeen kuntorastit kutsuvat supikkoon

TEKSTI: SAARA KUKKONEN

Toukokuun lopun ja kesäkuun alun Lahden alueen iltarasteilla pääsee suunnistamaan supikkoon. Alueen seurat ovat yhdessä suunnitelleet iltarastikalenterin, jossa neljän viikon ajan ennen Hälvälän supikossa suunnistettavaa Lahti-Hollola Jukolaa pääsee vähintään kahdesti viikossa iltarasteille suppamaastoon. Lisäksi yösuunnistustuntemaa on tarjolla Lahden alueen Yökupin huhtikuun lopun kahdessa suppamaastossa järjestettävässä osakisassa.

Suurin osa suppailtarasteista juostaan Hälvälän lähetyvillä Hollolassa, mutta löytyy suppamaastoja myös Hämeenkoskelta ja Vierumäeltäkin. Suppailtarastien putki on suunniteltu palvelemaan Lahti-Hollola Jukolaan valmistautumista.

Iltarastien järjestelyistä vastaavat Lahden Suunnistajat -37, Hollolan Urheilijat -46, Rastivarjat, Kärkölen Kisa-Veikot, Lahden Taimi sekä Yökuppi.

Lisätiedot iltarasteista löytyvät kunkin seuran omasta iltarastikalenterista sekä Suomen Suunnistusliiton Rastilippu-palvelusta.

Supparastien kautta kohti Jukolaa

Pv	PVM	Seura	Paikka	Opastus
Ke	18.4.	Yökuppi	Kukonkoivu	VT12 Kukonkoivu
Ke	25.4.	Yökuppi	Santaveräjä	VT12 Kukonkoivuntie-Tenniläntie
Su	20.5.	HU-46	Jokamiesrata, Kukonkoivu	VT12 Kukonkoivu
Ma	21.5.	RaVa	Vihattu	VT12 Teilinkankaan ST1/Vihatuntie
Ti	22.5.	LS-37	Koneharjunkatu	Koneharjunkatu
Su	27.5.	HU-46	Vanha ravirata	VT12 - vanha ravirata
Ti	29.5.	LS-37	Vierumäki	Urheiluopistontie
To	31.5.	KK-V	Hämeenkoski	tie 3172 Hämeenkosken keskusta
Ti	5.6.	LS-37	Laaso	Messiläntie, Rantatie
Su	10.6.	HU-46	Vihattu	VT12 Vihatuntie-Kotajärventie
Ma	11.6.	RaVa	Rahametsä	VT12 Teilinkankaan ST1
Ti	12.6.	LS-37	Hämeenkoski	Asikkalantie, Kaunkorventie
To	14.6.	LaTa	Vihattu	VT12 Vihatuntie
Pe	15.6.	KK-V	Santaveräjä	VT12 Kukonkoivuntie-Tenniläntie

MAKE IT WONDERFUL

FRANKE

LAMK
Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences

SUUNNISTAJAN KAUPPA



INTEGRATOR 17

(169,-)

139,-

Ostamalla Suunnistajan Kaupasta tuet suunnistusurheilua!



KILPAILU-KORTTI V5

**KAIKKEIN AIKOJEN
EMIT-KORTTI
ON TAAS
TÄÄLLÄ.
RAJOITETTU
TAKUU 5 VUOTTA!**



KILPAILU-KORTTI V6

**NOPEA JA VARMA
LEIMAUS.
TIEDONSIIRTO
HUIPPULUOKKAA.
RAJOITETTU TAKUU
5 VUOTTA!**

**MTIGER
SPORTS**

HYPERION

3800 LUMENE

389,-

Ostamalla Suunnistajan Kaupasta tuet suunnistusurheilua!



THEIYA

2900 LUMENE

319,-

Ostamalla Suunnistajan Kaupasta tuet suunnistusurheilua!



DS

1800 LUMENE

239,-

Ostamalla Suunnistajan Kaupasta tuet suunnistusurheilua!



**TULE TUTUSTUMAAN
MUIHINKIN TAVALLISTA
EDULLISEMPIIN
LAMPPUTARJOUKSIIN!**

Matkalla kanssasi Jukolaan!
www.suunnistajankauppa.fi

KATSE KESÄÄN LAHDEN SEUDULLA LIIKUTAAN



Mennäänkö melomaan?

Melonta on leppoisin tapa liikkuu vesillä. Opastusta ja kanootteja vuokralle on tarjolla mm. Lahdessa Kahvisaareissa Vesisamoi-lijoiden sekä Messilän rannassa Meloja ry:n toimesta.

Suppailua fiilistelijoille

Otetaan ihan rennosti ja lähdetään vesille. Sup-retkiä ja -kurseja järjestetään Lahdessa keväästä syksyyn, mm. Pikku-Vesijärvellä.

Uimaan!

Lahden seudulla on useita viihtyisiä uimarantoja, joissa viete-ään kesän parhaat päivät.

Kaloja narraamaan laiturin nokkaan

Testaa kalaonnesi jokamiehen oikeudella jossain seudun lukuisista järvistä. Muistathan luvat – vain mato-onginta ei vaadi kalastuslupaa. Tarkempaa tietoa luvista löytyy osoitteesta www.eraluvat.fi

Pyöräillen näet enemmän

Aktiiviset liikkujat tahtavat matkansa pyörällä, niin arjessa kuin vapaa-ajallakin. Maastot kutsuvat kuntoilijaa luontoreiteille mutta tasaista pyörätietäkin piisaa. Laita numerolappu rintaan ja osallistu pyöräilytapahtumaan tai valloita seutu omin päin.

Läskipyörällä maastoon

Hyppää fatbiken selkään ja suuntaa Salpausselän metsiin. Leveät renkaat mahdollistavat hyvän pidon kaikilla alustoilla. Fatbiken voit myös vuokrata.

Kartan kanssa metsään

Lähde Salpausselän maastoihin nauttimaan luonnosta ja etsimään rasteja. Lahden seudulla järjestetään runsaasti iltarasteja koko perheelle.

Kuka löytää ensimmäisen kätkön?

Geokätköily on hauska koko perheen harrastus. Lahden seudulta kätköjä löytyy satoja. Lähistöllä olevat kätköt pääset helposti tarkistamaan täältä: geocache.fi

Greeniä koko seutu

Aurinkoinen kesäpäivä on mukava viettää golfaamassa leikkimielisesti – tai yleensä ihan tosissaan. Lahden seudulla on tarjolla useita täysmittaisia golfkenttiä. Ei muuta kuin viheriölle!

Frisbeegolf sopii kaikille

Frisbeegolfin harrastus kasvaa Lahden seudulla. Eri pituisia ja -tasoisia ratoja moneen makuun ja tasoon on melkein joka paikkakunnalla.

Ylös tai alas

Kiipeily koukuttaa – ulkona tai sisällä. Lahden seudulla on kiinnostavia kiipeilykallioita mm. Havukallio Hollolassa. Sisäkiipeilymahdollisuuksia Lahdessa tarjoavat Yogarocks ja Ladeo, jossa myös skeittaillaan.

Kiipeä seikkailuun

Pajulahden seikkailupuisto on aktiivinen huvipuisto, jossa seikkailija etenee käyttäen omaa kehoaan ja ongelmanratkaisukykyään. Seikkailupuistoon pääsee toukokuusta alkaen. Seikkailupuistossa on 11 eri ratakokonaisuutta. Haastetta kaiken ikäisille ja koko perheelle.

Ratsastus

Heppahöperöt löytävät ratsastuskouluja eri puolilla Lahden seutua. Tarjolla on ratsastustunteja, -leirejä ja toimintaa.

Ulkokentät ja kuntopuistot

Urheilu-, futis- ja tenniskentät, nurmi- ja hiekkakentät, koulujen kentät, stadionit ja muut kuntien ulkoliikuntapaikat kutsuvat liikkumaan oman aikataulun mukaan. Pikku-Vesijärven puisto on aina hauska vaihtoehto city-lenkkeilyyn. Hollolassa koko perhe viihtyy kuntakeskuk- sen uudessa toimintapuistossa.

Lisää liikuntapaikkoja:

visitlahti.fi/aktiviteetit

LISÄÄ REITILLES LUONTORETKI

Lahden seutu on todellinen ulkoilun ihmema, jossa voi virkistäytyä Etelä-Suomen kauneimmassa järviluonnossa. Patikoi eväät repussa tai soutele järvellä. Eritasoisia ja helposti saavutettavia reittejä löytyy ympäri Lahden seutua.

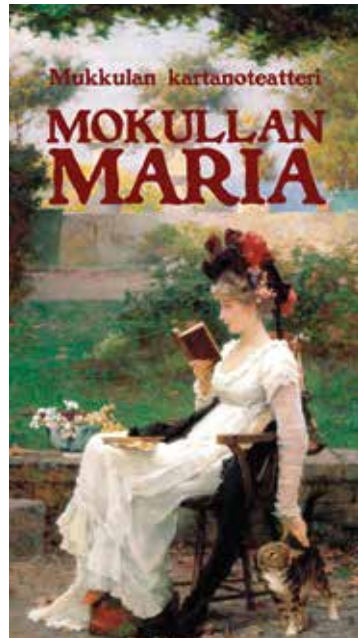
Lahdessa: Lapakiston luonnon- suojelu- ja retkeilyalueella 5 reittiä yhteensä 23 km, Linnaistensuo, Pesäkallio Lehmusreitti, Enonsaari ja Seestaa

Hollolassa: Pirunpesä, Tiilijärvien ympärysreitit, Tiirismaa, Kapatuosian linnavuori, Kiikunlähde, Linnakallio ja Huljalan Helveti

Lisää luontoreittejä ja Hollolan ulkoilureitistikartta:
visitlahti.fi/luontoon

NÄILLE RASTEILLE VISITLAHTI – VERKKOKAUPAN KAUTTA

Tutustu ja osta verkkokaupasta visitlahti.fi



AKTIVITEETTEJA

Fatbike-vuokrausta omatoimiseen retkeilyyn

• Fenix Ohjelmapalvelut ja Kitetirri

Ohjattu Fatbike-retki

• Fenix Ohjelmapalvelut

Luontoretki fatbikella

• Kitetirri

Kalliojärven kierros

• Best Lake Nature Adventures

Kokopäiväranneke

• Sisäleikki- ja liikuntapuisto Actionpark Lahti

Tulossa verkkokauppaan

• risteilylippuja ja muita kesäaktiviteetteja



MÖKKILOMIA

Mökkilomaa arvostavalle on Lahden seudulla moneen makuun sopivia vuokrakohteita. Verkkokaupan kautta pääset varaamaan vaikkapa Jarvinen mökit – Messiläntupa, Villa Aleksi ja Kerttula – Hollolassa, Lakeview Golf ja Villa Taivaanranta –huvilat Lahdessa. Lisäksi mökkejä on varattavissa Asikkalasta, Padasjoelta, Sysmästä, Hartolasta, Iitistä ja Orimattilasta.

NÄHTÄVYYDET JA KÄYNTIKOhteet

Verkkokaupasta voit ostaa kätevästi pääsylippuja Lahden museoihin: Historiallinen museo, Taidemuseo, Hiihtomuseo sekä Radio- ja tv-museo Mastola. Myös Suomen moottoripyörämuseon pääsyliput ovat verkkokaupassa.



LIPPUKAUPPA

Liput näihin kesäteatteri-esityksiin ovat jo myynnissä Visitlahti-verkkokaupassa:
Mokullan Maria 28.6.-10.7.2018
• Mikkulan kartanoteatteri, Lahti
Viipurin reippaat 21.7.-5.8.
• Ainopuiston teatteri, Lahti

Perinteinen Lahden Steiner-koulun Enonsaaren seikkailu on jälleen täällä!

Liput verkkokaupasta.

Mikämikä-seikkailu 26.5.2018

• Lahden Steinerkoulu



visitlahti.fi

VISITLAHTI
TRAVEL MEETING EVENT

lahti.fi

LAHTI

hollola.fi

Hollola
Lahden Seutu



Salpauksen opiskelijat ovat mukana tekemässä tapahtumaa

KUVA: MARKKU BRUMMER
TEKSTI: SATU SALO-JOUPPILA

Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijat ovat olleet viime vuoden aikana toteuttamassa erilaisia tapahtumia, kuten Lahden MM-kilpailuja ja kaikkien salpauslaisten yhteisiä lukuvuoden avajaisia, Kyläjuhlia. Opiskelijoille tarjoutuu erilaisissa tapahtumissa hienoja mahdollisuuksia oppia ja kehittää osaamistaan. Salpauksen opiskelijoita on mukana myös Jukolan viestissä. Valmistautuminen on näkynyt jo talven ja kevään mittaan eri puolilla kampuksia.

Jukolassa esimerkiksi sähkö- ja automaatiotekniikan opiskelijat ovat mukana tapahtumassa. He pääsivät jo viime syksynä tositoimiin, kun he olivat sähkötoisissa kilpailualueella. Rakennusalan opiskelijat aloittavat seuraavaksi Jukolan portin rakentamisen.

He ovat jo valmistaneet tolppia ja erilaisia telineitä kilpailuja varten. Logistiikan opiskelijat kuljettavat tavaroita tapahtumaan liittyen.

Salpauksen ravintola- ja catering-alan opiskelijat toteuttavat tapahtumassa kahvilapalveluita. He tekevät vitriiniutuotteita kisavieraiden vatsaa täyttämään. Luovassa on myös Vegegrilli. Tieto- ja tietoliikennetekniikan opiskelijat ovat mukana rakentamassa tietoliikenteen perusverkkoa. Media- ja VIP-teltan äänentoistoa on tekemässä Heinolan kampuksen media-alan opiskelijat. Tapahtumaviikonloppuna perheen pienimmelle tarjoaa ohjelmaa Lastenmaailma, jota on toteuttamassa lähihoitajaopiskelijat.

Jukolan viesti on hieno mahdollisuus päästä tekemään opintoja erilaiseen ympäristöön. Yksi maailman suurimmista suunnistustapahtumista on opiskelijoille varmasti ainutlaatuinen kokemus.



Joko tiedät mihin suuntaan lähdet?

Voit hakea ammatilliseen koulutukseen jatkuvassa haussa, ympäri vuoden.

Katso netistä laaja tarjontamme tutkinto-opintoja. Meillä on myös runsaasti lyhyempiä kursseja.

Humanistinen ja kasvatusala • Kulttuuriala
• Liiketalouden ja hallinnon ala • Luonnontieteiden ala • Luonnonvara- ja ympäristöala • Matkailu-, ravitsemis- ja talousala • Sosiaali- ja terveysala
• Tekniikan ja liikenteen ala

#salpaus
#ammatillinen
salpaus.fi



salpaus
Koulutuskeskus | Further Education

OLE MUKANA KUNTORASTEILLA – TAPAHTUMAN TUKIJANA

Vuoden 2018 Jukolan viestin järjestäjät Lahden Suunnistajat -37 ry ja Hollolan Urheilijat -46 ry järjestävät alkavana kesänäkin viikottaisia kuntorastitapahtumiaan tiistaisin ja sunnuntaisin. Ohessa ensi kesän kuntorastien yhteinen kalenteri kesäkuun puoliväliin eli Jukolan Viestiin saakka. Loppukesän kalenteri julkaistaan 9.6.2018 ilmestyvässä Jukola-lehdessä, mutta jo nyt nähtävissä molempien seurojen verkkosivuilla.

Voit ryhtyä kuntorastien tukijaksi varaamalla jonkin tapahtuman itsellesi / yrityksellesi niin ns. omaksi nimikkotapahtumaksesi.

Paketin hinta 200 Eur, sisältää mm:

- yrityksen banneri / logo tapahtuman järjestävän seuran www-sivuilla (toimii linkkinä yrityksen sivuille)
- 10 kpl vapaalippuja kauden 2018 kuntorasteille
- yrityksen esilläolo nimikkotapahtumassaan (promootio- / myyntipiste, banderollit, flyerit)
- sisältää 125 mm x 42 mm:n kokoisen mainospaikan 9.6.2018 ilmestyvään Jukola-lehteen (jaetaan kotitalouksiin Etelä-Suomen Sanomien ja Itä-Hämeen välissä + 10 000 kpl:een irtonumeroina Lahti-Hollola Jukolassa).

Varauksen kuntorastitapahtuman tukijaksi voit tehdä osoitteesta: <http://www.jukola.com/2018/media/> josta löytyy 9.6.2018 ilmestyvän Jukola-lehden mediakortti. Varauksen voi tehdä lisäksi ottamalla suoraan yhteyttä Jukola-toimistoon; toimisto.2018@jukola.com
Lisätietoja numerosta 040-769 7072.

Lahden Suunnistajien ja Hollolan Urheilijojen alkukesän kuntorastikalenteri Jukolaan saakka

SEURA	PVM	PAIKKA	OPASTUS	MUKANA RASTEILLA
LS-37	17.4. ti	Urheilukeskus	Svinhufvudinkatu	Suunnistajan Kauppa
HU-46	22.4. su	Messilä	VT 12	Suunnistajan Kauppa
LS-37	24.4. ti	Pesäkalio	Tie 140, 4 km Holman risteyksestä	
HU-46	29.4. su	Pesäkalio	Tie 140 Heinolaan	
LS-37	1.5. ti	Kalliola	Tie 24, Rajaharjuntie	Suunnistajan Kauppa
HU-46	6.5. su	Tervalankulma Pyhäntä	Tie 140 Heinolaan	
LS-37	8.5. ti	Jalkaranta	Jalkarannantie, Mäkirinteenkatu	
HU-46	13.5. su	Tiirismaa	VT 12, Keskikankaantie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	15.5. ti	Tuohijärvi	VT 140, Lierantie, Arolan tila	Suunnistajan Kauppa
HU-46	20.5.	Jokamiesrata, Kukonkoivu	VT 12	Suunnistajan Kauppa
LS-37	22.5. ti	Koneharjuntie	Koneharjuntie	
HU-46	27.5. su	Vanha ravirata	VT 12	
LS-37	29.5. ti	Vierumäki	Urheiluopistontie	Suunnistajan Kauppa
HU-46	3.6. su	Tuohijärvi	Uusi Orimattilantie (296) Miekkiötie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	5.6. ti	Laaso	Messiläntie, Rantatie	
HU-46	10.6. su	Kukonkoivu	VT 12, Kotajärventie	Suunnistajan Kauppa
LS-37	12.6. ti	Hämeenkoski	Asikkalantie, Kaunkorventie	Suunnistajan Kauppa

DNA varmistaa Jukolan viestin yhteydet ja mobiilikuuluvuuden – Lue vinkit akun virran säästön

Kesäkuun Lahti-Hollola Jukola kokoaa yhteen kaikkiaan 40 000-50 000 suunnistajaa ja kisavierasta, ja siihen vielä päälle koko 1 800-henkinen talkooporukka. Tämä asettaa kovat vaatimukset myös puhelin- ja dataliikenteen kapasiteetille alueella.

Suuria ihmismääriä keräävissä tapahtumissa voi alueen kuuluvuudessa ja verkon kapasiteetissa olla haasteita. DNA toimittaa kisakeskukseen matkaviestinverkon lisätukiaseman, jotta kuuluvuus ja kapasiteetti näin suurelle kävijämäärälle saadaan varmistettua. DNA:n nopean ja kattavan 4G-verkon ansiosta kilpailutapahtumien seuraaminen ja viestittely käy siten sujuvasti

myös paikan päällä.

Järjestäjien käyttöön DNA toimittaa varmennetun kuituyhteyden kisakeskukseen. Sen kautta hoituvat mm. kisojen tulospalvelu ja muu viestintä.

Näin säästät akkua – 7 vinkkiä

Hyvästä kuuluvuudesta kisapaikalla ei kuitenkaan ole hyötyä, jos puhelimen akku on tyhjä. Muutama vinkki kisavieraille mobiililaitteiden akun säästöön:



1. Säädä näytön kirkkaus himmeämmäksi.
2. Säädä näyttöä menemään nopeammin lepotilaan.
3. Ota värinä-hälytys pois päältä. Soittoäänäni kuluttaa akkua vähemmän.

4. Sulje taustalla pyörivät sovellukset.
5. Pidä puhelin aurinkoisena päivänä varjossa eli viileämmässä.
6. Ota automaattiset päivitykset pois päältä ja minimoi sovellusten push-ilmoitusten määrä.
7. Ota mukaan laadukas varavirtalähde – täyteen ladattuna.



Reissu Ruoti ja Jukolan Viesti yhteistyöhön

TEKSTI: SAARA KUKKONEN

lahtelainen kuljetusyritys Reissu Ruoti on Lahti-Hollola Jukolan pääkuljetuskumppani. Reissu Ruoti toteuttaa kilpailun yleisö- ja tilauskuljetukset.

Lahden Matkakeskuksen ja Jukolan kilpailukeskuksen välille järjestetään maksullinen bussikuljetus. Tarkempi reitti pysäkkeineen julkaistaan kevään aikana Jukolan nettisivuilla ja some-kanavissa. Palvelureitti on matkustajien käytettävissä Jukolan kisaviikonloppuna 16.-17.6.2018. Ennakoliput tulevat myyntiin mobiilisti myös kevään aikana.

Perinteikäs ja paikallinen lahtelainen perheyhtiö Reissu Ruoti on hoitanut paikallisliikenne- ja tilausliikennepalveluita luotettavasti, turvallisesti ja laadukkaasti jo vuodesta 1957.

Tilausliikennepalvelut

Etsitkö joukkueellesi tai kannattajapöydällesi kuljetuksia majoituspaikasta, kisapaikalle ja sieltä takaisin kotiin? Reissu Ruoti tarjoaa sinulle laadukkaita tilauskuljetuksia 16-68-paikkaisilla moderneilla turistibusseillaan tarvittavasti paikkakunnalta, pyydä vain meiltä tarjous! Kätevimmin olet meihin yhteydessä sähköpostilla asiakaspalvelu@reissuruoti.fi tai p. 029 170 0120.

Ennakotilauksen etu! Jukola-kuljetukset 16.5.2018 mennessä vahvistaneille asiakkaille tarjoamme -5 % hintaetua toteutuneen kuljetuksen loppusummaasta, toimi siis pian!



Jukola-koulu jatkuu

TEKSTI: SEPPO JOKIPELTO

Jukola-koulu opettaa ja valmentaa aikuisia suunnistuksesta kiinnostuneita ja aiemmin suunnistaneitakin suunnistuksen jaloihin taitoihin. Jo viime syksynä Jukola-koulussa ”opiskeli” iso määrä uusia lajin harrastajia. Ohjelmassa oli yksi teoria- ja neljä harjoituskertaa. Nyt keväällä on lisää yhteensä neljä teoria- ja harjoituskertaa. Opetuksessa otetaan huomioon osanottajien aikaisempi osaamistaso, joten sen vuoksi molemmat jaksot ovat myös itsenäisiä ja niistä saa samanlaisen opetuksen. Niille, jotka aikovat osallistua Lahti-Hollola Jukolaan, opetuksessa painotetaan Jukolassa tarvittavia taitoja. Opetus ja ohjaus tapahtuu taitotasojen mukaisissa pienryhmissä.

Olemme iloisia, että suunnistus ja Jukola-koulu kiinnostaa. Kevään opetusjaksolle on tulossa reilusti yli sata osanottajaa. Se asettaa ohjaajajoukolle ison haasteen, mutta uskomme voivamme antaa jokaiselle sellaisen osaamistason, että hän pystyy itsenäisesti suoriutumaan suunnistustehtävistä esim. iltarasteilla ja vaikkapa Jukolan viestissä.

tumaan suunnistustehtävistä esim. iltarasteilla ja vaikkapa Jukolan viestissä.

Vielä ehdit mukaan Jukola-kouluun!

Jukola-koulun kevään opetusjakso alkaa tiistaina 17.4.2018 kello 17.00 Tapanilan hiihtomajalla Lahdessa ja jatkuu kolmena seuraavana tiistaina samaan aikaan maastoharjoituksilla Jukola-tyyppisissä harjoitusmaastoissa. Mukaan aina säänmukainen vaateus ja tukevapohjaiset maastoon sopivat kengät sekä aimo annos reipasta urheilumieltä.

Kevään opetusjakso maksaa 50 euroa/osanottaja. Maksu sisältää opetuksen pienryhmissä, karttamateriaalin sekä lainavarusteina tarvittaessa kompassin ja Emit-leimauskortin.

Ilmoittautumiset liitelmaketta käyttäen jukola.com-sivuilta kohdasta Kilpailijat, jossa Jukola-koulu. Samalta sivulta löytyy myös ohjeet Jukola-koulun osallistumismaksusta.

Jukola-koulun ohjelma kevät 2018

- 17.4.2018 Teoriaopetusta ja opitun kertausta
 - 24.4. Maastoharjoitus Tapanilassa
 - 3.5. Maastoharjoitus Jukolan harjoituskartalla
 - 8.5. Maastoharjoitus Jukolan harjoituskartalla
- Harjoitukset jatkuvat iltarasteilla. Harjoitustukea annetaan.

YIT



Uusia loma-asuntoja Vierumäen keitaaseen!



POP-UP -LOMA-ASUNNON ESITTELY

Tervetuloa Vierumäki Chalets 6 -tontille (os. Eskonkuja, Vierumäki) tutustumaan sisustettuun pop up-loma-asuntoon – soita Asuntomyyntiin ja varaa esittely!

Heinolan Vierumäki Chalets 6

Vapaa-ajan asunto
Eskonkuja 4, Vierumäki

Ole nopea - puolet jo myyty!

Reilun tunnin ajomatkan päässä Helsingistä sijaitseva Vierumäki on monipuolinen vapaa-ajakeskus. Vierumäki Chalets 6-loma-asunnot tulevat aivan sisääntulotien viereen, Cooke-golfkentän ja palvelujen läheisyyteen.

Rakenteilla. Arvioitu valmistuminen 29.6.2018. C. Lue lisää osoitteesta yit.fi/loma-asunnot

Esim.	mh. alk.	vh. alk.	lunastus*
1 h+kt+alk+ph	27,0 m²	42 240	140 800
2 h+kt+alk+s	47,5 m²	52 770	175 900
3 h+kt+s	61,0 m²	61 860	206 200
3 h+kt+mt+s	68,0 m²		MYTTY

* Vuokratontin arvioitu lunastusosuus. Valinnainen, osakkeenostajilla on mahdollisuus lunastaa huoneistokohtainen osuutensa tontin määräosasta yhtiölle ja vapautua tontin vuokravastikkeen maksamisesta. Kysy lisää Asuntomyynnistä.

YIT Asuntomyynti, Askonkatu 2, 2. krs, Lahti, p. 020 433 4325 (puhelun hinta 0,088 eur/min), facebook.com/YitKotiLahti, instagram.com/yitlahti

SUUNNISTAJAN KAUPPA

**NOPEA JA VAKAA
PEUKALOKOMPASSI
JA TEHOKAS
PEUKALOSUURENNUSLASI
PARAS KAVERISI
SUPIKKOON!**

Suunnistajan Kaupasta,
www.suunnistajankauppa.fi
tai iltarasteilla!



versowood

SATOI TAI PAISTOI

Oli myrskyä, tulta tai vaikka jäätä, me kestämmme!

Paroc-kivillä tunnetaan sen paloturvallisuudesta, kosteuden kestosta ja loistavasta lämmöneristyksestä. Niin ikään samaa sinnikkyyttä, kestoja ja laatua löytyy Parocin loistavilta ammattilaisilta. Päätimme ryhtyä sanoista tekoihin ja lähteä Jukolan viestiin ihan porukalla näyttämään, mistä meidät on tehty. Tulipa kisassa vastaan myrskyä, tulta tai jäätä, Paroc Stars -suunnistustiimi kyllä kestää! Jukolassa tavataan!

Seuraa mukana valmistautumistamme tähän suureen koitokseen.
www.paroc.fi

 **PAROC**[®]
 Better built environment

Hippo-suunnistuskoulu järjestetään Lahdessa

TEKSTI: KIRSI ARVELA

KUVAT: KIMMO HIRVONEN

Lahden Suunnistajat -37:n suunnistuskoulu alkaa 16.4.2018 Jalkarannan koululla. Suunnistuskoulu jatkuu 8.10.2018 saakka.

Jokainen osallistuu suunnistuskouluun omalla vastuulla. LS-37:n suunnistuskoulussa ohjaajina toimivat lajin hallitsevat osaavat täysi-ikäiset ohjaajat apunaan seuran innokkaita nuoria. LS-37 on ollut suunnistuksen sinettiseura jo yli kymmenen vuoden ajan. Seuran toiminta perustuu sinettiseurakriteereihin.

Suunnistuskoululaisille hankitaan seuran puolesta tapaturmavakuutus (Suomisport). Vakuutus on voimassa kaikessa järjestetyssä suunnistustoiminnassa vuoden 2018 aikana.

Lasten Hippo-suunnistuskoulu ja harjoitukset 2018

Hippo-suunnistuskoulu alkaa klo 18.00, ellei muuta ole erikseen sovittu. Suunnistuskoulu päättyy alle 10-vuotiailla noin klo 19.00, muilla 19.30. Viimei-

sellä kerralla jaetaan sarjakilpailujen pokaalit ja seuran mestaruusmitalit alle 14-vuotiaille (D/H14 ja nuoremmat).

Muutokset aikatauluissa ja paikoissa ovat mahdollisia. Ajantasainen ohjelma löytyy aina LS-37:n [www-sivujen](http://www.sivujen) Nuoret/Lasten Hippo Suunnistuskoulu -osiosta ja kalenterista (jossa myös karttalinkit harjoituspaikkoihin). Olethan ajoissa paikalla, niin voimme aloittaa harjoitukset täsmällisesti.



Aika	Paikka	Huom.
16.4.2018	Jalkarannan koulu, ilmoittautuminen	
23.4.2018	Tapanilan hiihtomaja	
7.5.2018	Tapanilan hiihtomaja	
14.5.2018	Launeen leikkipuisto, p-paikka	Sarjakilpailu 1
19.5.2018	Särkänniemisuunnistus, Tampere, suunnistuskilpailu, ohessa huvipuistopäivä!!!	
21.5.2018	Lahden Urheilukeskus	
28.5.2018	Televisiotie, Arvi Hauvosentie 2	
4.6.2018	Vanha ravirata, Hämeenlinnantie 35	
KESÄLOMA		
6.8.2018	Heinsuo, Tiilijärventie 9	
12.8.2018	AM-viestikilpailu, Lammin Säkä	
13.8.2018	Tapanilan hiihtomaja	
20.8.2018	Merrasjärvi, Merrasojantie 22	Sarjakilpailu 2
27.8.2018	Vanha ravirata, Hämeenlinnantie 35	
3.9.2018	Salpakangas, Opintie 3	
10.9.2018	Tapanila	Päättäjäkisa, (<14v seuranmestaruuskisa)
TAUKO		(Seuran harjoituksia alle 12-vuotiaille maanantaisin)
8.10.2018	Tapanila	Yöseikkailu, päättäjäiset ja palkintojenjako



SUUNNISTUS-KOULUUN ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT

Suunnistuskouluun ilmoittautuminen tapahtuu netissä LS-37:n sivuilla, ensimmäisellä kerralla 16.4.2018 Jalkarannan koululla klo 18.00 tai LS-37:n toimistoon p. 03-7512405 tai toimisto@ls37.fi. Tietoa suunnistuskoulusta saat nettisivuilta www.ls37.fi tai Mika Kantola 040 7381901.

Tervetuloa iloisen harrastuksen pariin!



Suunnistajan ykkösrasti

Palvelemme kevään ja kesän aikana kaikkina päivinä; myös juhlapäyhinä!

Jukolan aikana jatkettu aukioloajat

Tervetuloa Lahti-Hollola Jukolaan!

toivottaa suunnistava apteekkari Päivi Pelkonen



Löydät meidät Hollolan Prismasta

Tulevia tapahtumia:

- 13.4. Suunhoidon asiakaspäivä apteekilla klo 10-15
- 17.4. Sydänviikon mittauspäivä apteekilla klo 10-13
- 22.4. Muotia ja hyvinvointia -messut Heinsuon koululla klo 11-14



HOLLOLAN APTEEKKI

puh. (03) 878 610
Kansankatu 8, 15870 Hollola

ma-pe 8.30 – 19
la 9 – 17
su 12 – 16

www.hollolanapteekki.fi

[facebook.com/hollolanapteekki](https://www.facebook.com/hollolanapteekki)



Messilä tarjoaa vierailleen tunnelmallista ja monipuolista majoitusta!

1 hh / 100€ / vrk

2 hh / 110€ / vrk

Lisävuode 40€ / vrk

Aittamökki / 150€ / vrk

Hirsimökki / 250€ / vrk

Messilä toivottaa Lahti-Hollola Jukola vieraat harjoittelemaan Salpausselän maastoihin.

Suunnista Messilään!

Tarjoukset ovat voimassa 31.05.2018. Varaukset klo 9-16 puhelimitse 03 860 11 tai messila@messila.fi. Varaustunnus: Jukola



Messilä Maailma Oy | Messiläntie 308, 15980 Messilä | www.messila.fi

Suunnistuskoulut käynnistyvät Hollolassa

TEKSTI: TUULA SANI
KUVAT: PETRI RIUTTO

Hollolan Urheilijat -46:n lasten suunnistuskoulu tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden oppia suunnistusta, harrastaa luonnossa liikkumista sekä saada hienoja elämyksiä ja haasteita. Myös kilpailutoiminta on mahdollista lasten omien kykyjen ja toiveiden mukaisesti.

Suunnistuskoulu on myös oiva tapa perheen harrastaa yhdessä. Vanhemmat ovat avainasemassa lapsen mielenkiinnon säilymiseksi ja siksi tavoitteena onkin, että mahdollisimman moni vanhemmista osallistuisi harjoituksiin apuohjaajina. Samalla vanhempien on mahdollista oppia suunnistuksen salat yhdessä lastensa kanssa ja saada vinkkejä omaan suunnistamiseensa.

Milloin:

Hollolan Urheilijat 46:n suunnistuskoulu järjestetään kuntakeskuksessa tai sen lähialueilla keskiviikkoisin klo 18.00–19.30. Suunnistuskoulu on tarkoitettu 6–14 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Alle 8-vuotiaiden osallistuminen edellyttää huoltajan mukana-

oloa harjoituksissa. Suunnistuskoulussa suunnistetaan kolmessa eri ryhmässä, joille kullekin on omat ikäkaudelle sopivat suunnistukselliset ja fyysiset tavoitteet. Lisäksi nuorille, jo edistyneille suunnistajille on oma ryhmänsä. Harjoitukset aloitetaan leikillä tai alkuvierityksellä, jonka jälkeen on teeman mukainen teoriaosuus pääpainon ollessa kuitenkin käytännön suunnistusharjoituksessa.

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen tapahtuu ensisijaisesti sähköisellä lomakkeella suunnistuskoulun sivuilla osoitteessa www.hollolanurheilijat.com Myös ilmoittautuminen paikan päällä ensimmäisellä kerralla on mahdollista.

Maksut:

Suunnistuskoulun hinta: 40 euroa/lapsi Hollolan Urheilijat -46:n jäsenmaksun maksaneilta ja 55 euroa muilta suunnistuskoululaisilta.

Maksu sisältää:

- Ohjatut suunnistuskouluharjoitukset tasoryhmissä
- 19.5.18 Särkänniemen huvipuistossa tapahtuvan Särkänniemi-suunnistuskilpailun osallistumismaksun sekä kilpailevien

lasten bussimatkan (huom. erillinen ilmoittautuminen)

- jäsenmaksun maksaneiden lasten ja nuorten suunnistuskilpailujen osallistumismaksut
- osallistumisoikeuden ilman erillistä maksua Lahden Suunnistajat -37 järjestämään suunnistuskouluun maanantai-iltaisin.

Suunnistuskoulukerrat:

- 18.4.2018 Heinsuo
 - 25.4.2018 Tiilikankaan koulu
 - 2.5.2018 Salpakankaan koulu
 - 9.5.2018 Tiirismaa, Televisiotie (Tiiristupa)
 - 16.5.2018 Salpakankaan koulu
 - 19.5.2018 Särkänniemi-suunnistus
 - 8.8.2018 Vanha ravirata Lahti
 - 15.8.2018 Tapanilan hiihtomaja
 - 22.8.2018 Heinsuo
 - 29.8.2018 Tapanila
 - 5.9.2018 Heinsuo, päättäjaiset
- Lisäksi osallistumme alueen sarjakilpailuihin.

Tervetuloa mukaan niin aloittelijat kuin aikaisempina vuosina suunnistuskoulussamme mukana olleet!

Tiedustelut:

Tuula Sani puh. 040-7558727 (iltaisin), tuula.sani@kolumbus.fi suunnistuskouluohjaaja



TEKSTI: TIMO GRÖHN

Hollolan Urheilijat -46:n

suunnistajien nuorten ryhmässä on vaivatonta jatkaa suunnistusharrastusta, kun ikä- ja taitotaso ovat kasvaneet ohi suunnistuskoulusta. Suunnistus tarjoaa innostavan ja palkitsevan tavan liikkua luonnossa ja sopii hyvin monipuolisesti harrastavan nuoren lajikattaukseen. Tällä hetkellä ryhmä koostuu 13 – 18 -vuotiaista suunnistajista. Nuorten ryhmän harjoitukset ovat kahdesti viikossa, tiistaisin ja keskiviikkoisin noin 90 minuuttia kerrallaan. Tiistaisin on taitoharjoitus LS-37:n iltarastien yhteydessä ja keskiviikkoisin treenataan fysiikan parissa sa-

massa paikassa HU-46 suunnistuskoulun kanssa. Nuorten ryhmän valmennuksesta vastaa Timo Gröhn. Harjoituksia ohjaavat lisäksi Antti Lamminpää ja Petri Riutto. Osassa taitoharjoituksissa seuran seniorisuunnistajat lähtevät nuorten kanssa yhdessä metsään, jolloin pystytään antamaan nuorelle palautetta suorituksesta ja luodaan nuorelle turvallinen oppimisympäristö kokeilla välillä omaa taitotaso vaativampia ratoja.

Lisää tietoa nuorten ryhmään ilmoittautumisesta, harjoitusajoista ja harjoituspaikoista löytyy Hollolan Urheilijoiden nettisivuilta www.hollolanurheilijat.com.

TOOLS

Tilamyyntiä Sisustus-Kahvila

Syö puhtaita lähituotteita, jaksat juosta!

Tilan omat viljatuotteet

Kinnarin Tila
1667

Ajo-ohje:
Käänny VT 12 Hollola kk:n suuntaan, aja 2 km.

Soramäentie 1
HOLLOLA
0400 279 250

www.kinnarintila.fi

Tilamyyntiä avautuu toukokuussa. Okeroisten mylly Ma-Ti 9-17. Huutaleet hyvin palvelevista S- ja K-marketeista lahden seudulla.

Tukea tekemisen, kartan ja maaston sovittamiseen, jokaiselle työyhteisölle.

Soita 0400 428 950 ja kysy lisää

Mukana Jukolaa tekemässä **johtajuustaito.fi**

Jukolan kuljetuspalvelut toteuttaa

Reissu Ruoti

Matkoja **37** eri kohteeseen

7 500 matkaa/vuosi

Yli **500 000** matkustajaa/vuosi

Kysy tarjous ryhmäsi tilauskuljetukseen!
asiakaspalvelu@reissuruoti.fi
p. 029 170 0120 • www.reissuruoti.fi

Tule mukaan Lahti-Hollola Jukolan tekijäksi!

TEKSTI: HEIDI PASSILA

Jukolan viesti on Suomen suurin aikuisliikuntatapahtuma ja maailman arvostetuin suunnistusviesti. Jukolan rakentamiseen tarvitaan 1800 vapaaehtoisen toimitsijan talkootyötä, sillä kilpailuviikonloppuna kilpailukeskuksessa vierailee noin 40 000–50 000 suunnistajaa ja kisavierasta yli 30 maasta.

Talkoolaisia kaivataan vielä etenkin kilpailuvaliokuntaan noin 50 henkilöä ja ravintolavaliokuntaan noin 100 henkilöä. Lisäksi myös IT-valiokuntaan, liikenteenohjaukseen sekä kenttä- ja huoltovaliokuntaan tarvitaan vapaaehtoisia. Kilpailuvaliokunnan tehtävät ovat lähtö- ja maalialueella. Ravintolavaliokunnan tehtävät vaihtelevat ruokahuollosta makkaramyyntiin. Kenttä- ja huoltovaliokunnassa kaivataan tekijöitä vesi- ja jätehuoltoon sekä ennen tapahtumaa alueen rakennustöihin ja tapahtuman jälkeen purkutöihin, kertoo Jukolan henkilöstöpäällikkö **Esko Saari**. Kilpailukeskus sijaitsee Hollolassa, Hälvälän lentokentällä. Talkoolaiset saapuvat parhaiten Jukolan kilpailualueelle järjestäjän tarjoamalla linja-autokuljetuksella.

Myös polkupyörällä pääsee helposti kilpailukeskukseen. Kuljetuksista tiedotetaan lähemmin Internet-sivuilla ja kesäkuussa julkaistavassa Jukola-lehdessä.

Jukolan talkoolaiden tehtävät ovat monipuolisia, ja jokaisen vapaaehtoisen osaamista tarvitaan onnistuneen tapahtuman järjestämiseen. Toimitsijaksi tulee ilmoittautua Lyyti-järjestelmään yhteydenpidon helpottamisen ja vakuutusturvan vuoksi: <https://www.lyyti.fi/reg/jukola2018>. Ilmoittautumisia toivotaan huhtikuun aikana.

Talkoolaisilta ei vaadita suunnistuskokemusta. Reipas mieli riittää. Järjestäjä kouluttaa talkoolaiset tehtäviin. Koulutukset pidetään huhtikuun lopulla ja toukokuun alussa. Talkoovuorossa tarjotaan vapaaehtoisille ruoka ja kahvi, toteaa Esko. Ilmoittautuessasi Lyytiin, voit esittää ensisijaisen toiveen talkootyöstä. Jukolan tehtävät ja valiokunnat ovat seuraavat:

Areenatuotantovaliokunta vastaa kilpailun ääni- ja kuvamaailman toteuttamisesta. Areenatuotannon vastuualueeseen kuuluu TV-tuotannon tukemisen ohella myös kilpailijoiden GPS-seurantalaitteiden jako, kilpailun radioinnin tuke-

minen ja yhteistyö Yle:n kanssa, kilpailukeskuksen suurilla näytöillä esitettävä materiaali, sekä kenttäkuulutus.

IT-valiokunnan tärkein tehtävä on tuottaa kaikille kilpailijoille oikeat tulokset. Tämän lisäksi tehtäviä ovat mm. online-väliaikojen siirtäminen metsästä, tulosten julkaisu kisakeskuksen tulostaulua varten ja reaaliaikaisesti internetissä, kisakeskuksessa ja maastossa tarvittavien verkkopalvelujen tuottaminen sekä muiden valiokuntien avustaminen IT-asioissa

Kartta- ja ratavaliokunta vastaa kisakartoista ja -radoista sekä rastien rakentamisesta ja valvonnasta. Valiokunta vastaa kilpailua edeltävistä harjoituspaketeista ja mallisuunnituksesta

Kenttä- ja huoltovaliokunta vastaa kilpailukeskuksen ja majotusalueiden suunnittelusta, rakentamisesta ja purkamisesta. Lisäksi valiokunta vastaa sähkö-, vesi- ja jätevesihuollon sekä jätehuollon suunnittelusta ja toteutuksesta

Kilpailuvaliokunta vastaa lähdöstä, vaihdosta, maalista ja tulostaulusta. Tehtäviin kuuluvat mm. lähdön, vaihdon ja maalin rakentaminen, kilpailijoiden ohjaaminen, leimauskorttien (emitkorttien) nollaus sekä yhteislähtöjen järjestäminen



Esko Saari vastaa omalta osaltaan Jukolan talkoolaiden rekrytoinnista

Liikennevaliokunta vastaa liikenteen ja paikoituksen suunnittelusta ja toteutuksesta

Ravintolavaliokunnan tehtävänä on ruokkia ja ravita nälkäiset suunnistajat, katsojat, vipvieraat ja toimitsijat. Jukolassa tarjoillaan noin 30.000 ruokannosta ja juodaan 30.000 kupillista kahvia. Kauppansa tekee myös 10.000 kisamakkaraa, joten toimitsijoita tarvitaan sekä ravintoloihin, kahvioihin että grillipisteisiin.

Talous- ja markkinointivaliokunta huolehtii taloudenpidosta ja rahaliikenteestä sekä Jukola-tuotteita myyvistä Jukola-kau-pasta. Valiokunta hoitaa yhteydenpidon tapahtuman yhteistyökumppaneiden suuntaan ja markkinoi tapahtumaa kilpailu- ja harrastajoukkueille se-

kä yleisölle niin Suomessa kuin ulkomailla.

Toimistovaliokunnan alla toimivat kilpailijoiden, yleisön, toimitsijoiden ja kutsuvieraiden infopisteet kilpailun aikana. Tehtäviin kuuluvat mm. joukkumateriaalien jakaminen, karttojen palautus seuroille sekä kilpailijoiden ja yleisön neuvonta. Toimistovaliokunta vastaa ohjelmien suunnittelusta ja toteuttamisesta (mm. avajaiset, Jukolan juhla, metsäkirkko, palkintojen jako ja ”lasten Jukola”). Toimistovaliokunnan tehtäviin toivotaan myös kielitaitoisia talkoolaisia (mm. englanti, ruotsi ja venäjä).

Turvallisuusvaliokunta vastaa kisojen turvallisuuteen liittyvistä asioista kuten järjestyksenpito, paloturvallisuus ja ensiapu

Viestintävaliokunta vastaa 70. Jukolan tunnelmien välittämisestä tapahtuman julkaisuihin, Jukolan viestin internet-sivuilla sekä sosiaalisen median kanaviin. Lisäksi valiokunta toteuttaa mediakeskuksen palvelut varmistaen tapahtumaan saapuvalla medialle ensiluokkaisen toimintaympäristön.

Tarkemmat kuvaukset Jukolan tehtävistä löytyvät osoitteesta: <http://www.jukola.com/2018/toimitsijat/tehtavat-ja-valiokunnat/>

Lainaneuvottelut
kotisohvalta

Tutustu palveluun
op.fi/verkkoneuvottelu

Asuntolainan tarjoaa Osuuspankki

OP Päijät-Häme

MARS
MARS.fi

TREENIOHJELMAT

RESERVI-KUNTOON

100 Puolustusvoimat
Försvarsmakten • The Finnish Defence Forces

Jukolan ravintolassa olet tapahtuman ytimessä

ahti-Hollola Jukolan ravintolavaliokunnassa on vielä tarvetta useille vapaaehtoisille talkoolaisille.

Ravintolatoiminnoissa on noin 350 työvuoroa viikonlopun aikana ja talkoolaisia toivotaan ilmoittautuvan yhteensä noin 250. Mukana tapahtuman toteutuksessa on myös Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoita, jotka työskentelevät Jukolassa omien ohjaajien kanssa. Ensimmäiset työvuorot ovat Jukola-viikonlopun perjantaina, ja ne ovat noin kuuden tunnin mittaisia. Työvuoron pituus pyritään pitämään kohtuullisena, jotta talkoolaisen on mahdollista valita useita työvuoroja. Halutessaan talkoolainen saa tehdä pidemminkin kuin kuuden tunnin vuoron.

Ravintolavaliokunnan tehtävät ovat vaihtelevia ja työpisteitäkin on 11. Talkootyönä voi täydentää ruokalinjastoja, työskennellä kasalla, kahvilapisteessä, makkaragrillillä tai mallasgrillillä tai kuljettaa ruokaa ja kahvia eri pisteisiin. Lisäksi tehtävänä voi olla varastonhoito huoltoalueella. Vapaaehtoisia tarvitaan pääravintolaan,



makkar-, mallas- ja vegegrilleille, mallasrastille, talkooravintolaan, kahvilaan, vip-telttaan sekä varastotoimintoihin.

– Ravintolavaliokunnan talkoolaisilta toivotaan ennen kaikkea reipasta asennetta ja halua olla mukana tekemässä Lahti-Hollola Jukolaa. Hygieni- ja anniskelupasseista sekä kassa- ja grillityökokemuksesta on hyötyä, mutta niitä ei vaadita ravintolavaliokunnan talkoolaisilta. Työvuoroissa on aina vähintään yksi ammattilainen ohjeistamassa talkootyöntekoa, kertoo ravintolavaliokunnan vastaava Marko Viljamaa.

– Työskentelen Koulutuskeskus Salpauksessa ravintolapalve-

lujohtajana. Olen ollut ravintolaurani aikana mukana useissa suur tapahtumissa kuten Kotkan Meripäivillä, Jyväskylän Suurajoissa sekä erilaisissa ja eri kohteissa yritystapahtumissa. Tunnelma suur tapahtumissa houkuttelee, minkä takia lähden tilaisuuden tullessa mukaan järjestämään Lahti-Hollola Jukolaa. Vaikka töitä on paljon ja päivät saattavat venyä pitkiksi, niin rento tunnelma ja kisafiilis motivoivat tekemään aina uutta suur tapahtumaa, hehkuttaa Marko ja varoittaa talkoolaisia, että yhden suur tapahtumassa tehdyn työn jälkeen talkootyöstä tapahtumissa voi tulla joka vuotinen tapa!



RATAMESTARIN VINKKI

Minne polut kuljettavatkaan? Reitille ASKELPOLKU ja KEHÄKIVI

RAKENNUSBETONI- JA ELEMENTTI OY

Kukonkankaantie 8, Hollola • 03 877 200
www.rakennusbetoni.fi



Seuraa meitä
nyt myös Facebookissa!



Lahtipassilla saat rahanarvoisia etuja ympäri vuoden!

Seuraa ilmoittelua lehdessä ja verkossa.

Lahtipassi®
2018

ESS
ETELÄ-SUOMEN SANOMAT

Katso ajankohtaiset
Lahtipassi-edut
ESS.fi/lahtipassi

ESS
ETELÄ-SUOMEN SANOMAT

HELSINKI CITY RUNNING DAY — 19.5.2018 —

SUOMEN SUURIMMAT JUOKSUTAPAHTUMAT
YHDISTÄVÄT VOIMANSA

SPORTYFEEL
CITY MARATHON

SPORTYFEEL
CITYRUN

HELSINKI
CITY 5

HELSINKI CITY
MARATHONVIESTI

MINI
MARATHON

HELSINKIRUNNINGEVENTS.FI

ENSI VUONNA
JUOSTAAN
18.5.2019



VJ Irock 2 -maastokengät nyt Intersport Valosta!

VJ IROCK 2

Moninkertainen maastokenkien testivoittaja. Kevyt ja kestävä päällinen. Paras pito märissä olosuhteissa. Polkujuoksuun ja suunnistukseen.

139,-



Str8 peukalo-kompassi

Vakaa neula, säädettävä peukalon paikka. Neularasia suojattu alumiinisella reunuksella.

89,-



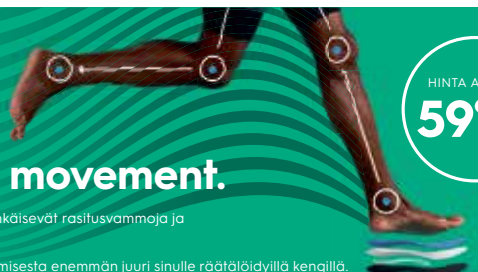
Intersport Valo mukana Jukolassa 15.-17.6.

FootBalance

Foundation for movement.

FootBalance 100 % yksilölliset pohjalliset ehkäisevät rasitusvammoja ja tekevät kengistäsi mukavampia.

Tule ilmaiseen jalka-analysiin ja nauti liikkumisesta enemmän juuri sinulle räätälöidyllä kengillä.



HINTA ALKAEN
59⁹⁰€

INTERSPORT LAHTI VALO

Saksalankatu 6, 15100 Lahti, P. 050-326 5164
Palvelemme Ark 10-19, la 10-16, su 12-17.

www.intersport.fi • www.facebook/IntersportLahtiValo



KPlussa
INTERSPORT®