



**Sirkka-Liisa Lauronen**  
LL, erikoislääkäri  
Tays, Ensihoidon, kivunhoidon ja  
anestesian vastuualue  
sirkka-liisa.lauronen[a]pshp.fi

## TUHANSIEN RASTIEN REITTI

**Fyysinen kestävyys, keskittymiskyky, ennakointi ja havainnointi; kaikkea tätä suunnistuksessa tarvitaan. Suunnistus on kaikenikäisten laji, ja sitä voi harrastaa sekä kilpaurheilutasolla että omaksi iloksi kuntoilumielessä. Minun rakkauteni lajiin on säilynyt 30 vuoden ajan.**

► Ollessani 7-vuotias isäni vei minut suunnistamaan oravapolkukouluun. Ensin opeteltiin karttamerkkejä, sitten kompassin käyttöä ja pikkuhiljaa opin lukemaan karttaa ja näkemään sen kolmiulotteisena maastona. Luontoon minut on viety pienestä pitäen, ja metsässä olen aina viihtynyt. Lapsena harrastin muutakin, mutta lopulta suunnistus valikoitui rakkaimmaksi ja tärkeimmäksi harrastukseksi. Rakkaus lajiin on säilynyt 30 vuoden ajan.

Suunnistus on kestävyyslaji, jossa pelkällä juoksuvoimalla ja -vauhdilla ei pärjää. Suunnistuksen on pysyttävä kovassa vauhdissa mukana, pää ei saa olla hapoilla. Karttamerkkien antaman tiedon perusteella muodostetaan kuva ympäröivästä ja eteen tulevasta maastosta. Suunnistustaito on reitinvalintaa, ennakointia ja havainnointia (1,2). Reitinvalinta perustuu rastivälin sujuvaan toteutukseen, johon maaston mäkisyyttä, kulkukelpoisuutta ja pienipiirteisyyttä vaikuttavat. Joskus ajatus herpaantuu tai karttaa lukee väärin, jolloin tipahtaa kartalta eli ei tiedä missä on. Tämä on virhe, pummi. Silloin pitää pysähtyä, miettiä missä viimeksi oli kartalla kiinni, katsella ympärilleen ja etsiä näkymää vastaava paikka kartalla. Joskus saa nopeasti kartan ja maaston täsmäämään, joskus aikaa kuluu enemmän.

Oma "urani" alkoi Hyvinkään Rastin oravapolkukoulusta vuonna 1986. Ensimmäisiin kisoihin osallistuin 9-vuotiaana. Aluksi suunnistin rastireittiä, jossa metsään on vedetty siimari eli nauha, jonka varrella rastit ovat. 12-vuotiaasta eteenpäin

suunnistetaan normaalia suunnistusta. Vielä yläasteen alussa suunnistus oli harrastus muiden joukossa. Edustin tuolloin Lahden Suunnistajia. Seurassa oli useampia saman ikäisiä tyttöjä, joiden kanssa harjoitettiin ja käytiin kisoissa ja leireillä. >>



Kainuun Rastiviikko Puolangalla vuonna 1990.



Suunnistajan tärkeimmät varusteet kartan lisäksi: nastarit, kompassi, Emit ja rastimääritetelo.

**Suunnistus on aina  
ainutlaatuista, koska  
rata on aina uusi.**

Suunnistuksesta tuli ykkösharrastus. 15-vuotiaana sain henkilökohtaisen valmentajan, ja pikkuhiljaa harjoittelusta tuli päivittäistä. Urheilulukiossa pystyi hyvin yhdistämään opiskelun ja urheilun. Syksyisin painotettiin voimaharjoittelua, talvella käytiin hallissa juoksemassa vetoja ja hiihrettiin pitkiä lenkkejä. Keväällä keskityttiin enemmän taitoon, kun maastossa pystyi taas juoksemaan. Kesällä kilpailtiin. Lukioikäisenä kuuluin myös aluevalmennusryhmään, jonka mukana osallistuin harjoitus- ja kilpailumatkoille Ruotsiin, Tanskaan ja Keski-Eurooppaan. Nuorten sarjoissa menestyin SM-tasolla.

Aktiivivuodet naisten pääsarjassa edustin Asikkalan Raikasta. Treenasin tosissani, ja parhaimpina aikoina oli kahdet harjoitukset päivässä. Raikkaassa meitä oli monta tavoitteellisesti harjoittelevaa, ja pärjäsimme isoissa viesteissä sekä SM-kisoissa. Raikkaan seurakavereiden kanssa koin monet mukavat kisareissut ja leirit sekä Suomessa että ulkomailla. Suunnistusurani huippu on Venlojen viestin voitto vuonna 2007 Lapualla. Samana vuonna leireilin maajoukkueen mukana ja pääsin suunnistamaan maailman cupin kisassa.

Nousujohteinen urani katkesi jalkavaivaan, josta toipumiseen



Leimaus viimeisellä rastilla, Kainuun Rastiviikko vuonna 2007.





Venlavoittajat vuonna 2007: Hannele, Kirsi, minä ja Minna.

meni aikaa. Aktiivinen harjoittelu jäi. Olin töissä, tuli perhe ja sain lapsia, erikoistuin. Lenkillä tuli kuitenkin käytyä, mutta kisoissa jalka ei noussut yhtä kevyesti kuin aiempina vuosina. Vuodesta 2015 olen ollut Tampereen Pyrinnössä. Nykyisin urheilu ja treenailu ovat omaksi iloksi liikkuamista. Kisoissa käyn edelleen, sillä pidän kilpailemisesta, mutta juoksen pääsääntöisesti veteraanisarjoissa (yli 35-vuotiaat).

Suunnistus on ainutlaatuista joka kerta. Vaikka maastossa olisikin

aiemmin suunnistanut, rata on aina uusi. Menneitä muistelemalla ei voi edetä, on keskityttävä nykyiseen rataan. Rastin löytyminen tuo aina iloa ja onnistumisen tunteen. Erityisen hyvä mieli tulee, kun on suunnistanut sujuvasti ja koko radan selvittää virheetä. Suunnistus pitää myös nöyränä. Virheitä tulee kaikille, jopa huippusuunnistajille. Suunnistuksessa voi kehittyä jatkuvasti: aina on mahdollisuus suunnistaa vieläkin paremmin, sujuvammin ja kovempaa.

Suunnistaessa saa sekä fyysistä että psyykkistä haastetta. Metsässä juoksu on vaihtelevaa, alusta on epätasainen ja eteneminen vaatii myös voimaominaisuuksia. Syke nousee huomattavasti herkemmin kuin tasaista tietä juostessa. Taitotaso on sovitettava vauhtiin. Liian kovaa juostessa virheiden määrä kasvaa. On osattava rytmittää. Selkeillä pätkillä kuten poluilla voi juosta kovempaa, ja pienipiirteisissä maaston osissa on maltettava hidastaa. Erityisesti viestisuunnistus koettelee >>



MM-kisat Vuokatissa vuonna 2013.

keskittymiskykyä ja paineen sietoa. Viesteissä on hajonnat, vain osa rasteista on yhteisiä. Näin ollen ei voi juosta muiden perässä, sillä he eivät välttämättä mene samalle rastille. On luotettava itseensä ja tehtävä omaa työtä.

Tyttäreni (7- ja 4-vuotiaat) ovat Pyrinnön oravapolkukoulussa, ja mieheni suunnistaa myös. Suunnistus onkin usein koko perheen laji. Vanhemmat kускаavat jälkikasvuansa pienestä pitäen kisareissuille mukaan ja hieman vanhempana vievät oravapolkukouluihin. Suunnistus on yksilölaji, mutta sisältää paljon sosiaalista kanssakäymistä. Maalissa

suorituksen jälkeen analysoidaan toisten kanssa, mistä tuli mentyä ja tuliko virheitä. Muiden suorituksista voi oppia paljon. Viesteissä koetaan joukkuehenkeä, ja ne ovat suunnistuksen suola.

Tietotekniikkaa on hyödynnetty suunnistuksessa jo vuosia. Perinteiset paperiset kilpailukortit, joihin rasteilla leimattiin pihtileimasimella, vaihtuivat elektroniseen Emit-leimausjärjestelmään noin 20 vuotta sitten. Emit-tulosjärjestelmästä näkee rastiväliajat, kokonaisajan ja eron välin nopeimpaan. Tämä on antanut mahdollisuuden paremmin analysoida suoritusta ja mahdollisia virheitä.



Kilpailukeskus Sveitsin rastiviikolta vuonna 2012.



## Suunnistusta pääsee parhaiten kokeilemaan iltarasteilla.

GPS-laitteet ja isot näytöt tekevät suunnistuksesta yleisölajin. Isommissa kilpailuissa suunnistaja saa selkäänsä GPS-laitteen, joka sitten liikkuu pisteenä näytöllä näkyvällä kartalla. Sieltä katsojat voivat seurata suunnistajan etenemistä. Omia GPS-laitteita ei kisoissa saa käyttää. Jukolan viestissä ja arvokilpailuissa on metsässä useita tv-rasteja sekä kilpailijoiden perässä juoksevia



Olimme kesällä 2016 Norjassa Fjord-O Vest -rastiviikolla. Tämä kartta on kolmannesta osakilpailusta Älesundista. Reittini olen piirtänyt sinisellä kuulakärkikynällä.



Tyttäreni ensimmäinen kisa, jännittää.

kuvaajia kameroidensa kanssa (3). Suunnistusta pystyy loistavasti seuraamaan omalta kotisohvalta, mutta kisatunnelman aistii paremmin paikan päällä.

Suunnistusta harrastetaan ympäri maailman. Suomessa on pari suunnistusreissuihin erikoistunutta matkanjärjestäjää (4,5). Ulkomailla houkuttelevat erityyppiset maastot, ja suunnistus antaa matkailuun mukavan lisän perinteistä turismia unohtamatta. Meidän perheen lomareissut vietetään pääsääntöisesti suunnistaen. Useita lomiam on tullut vietettyä Euroopassa, Pohjoismaissa ja kerran kauempanakin.

Jos juokseminen ja metsässä liikkuminen kiinnostaa, suunnistusta pääsee parhaiten kokeilemaan iltarasteilla, joita lähes kaikki suunnistusseurat ympäri Suomen järjestävät (6). Lasten suunnistuskoulujen lisäksi lähinnä keväisin järjestetään myös aikuissuunnistuskouluja, joissa on

mahdollista oppia ja kerrata suunnistuksen saloja, jos taidot ovat kouluajoista ehtineet ruostua. Tietoa löytyy netistä tai olemalla paikalliseen seuraan yhteydessä (7).

Suunnistuksessa kiehtoo lajin monipuolisuus ja jatkuva kehittymisen mahdollisuus. Metsä ympäristönä rentouttaa ja virkistää. Suunnistus on myös kaikenikäisten laji: nuorimmat kilpasarjat ovat 8-vuotiaille ja vanhimmat 90-vuotiaille. Lisäksi lajia voi harrastaa omalla tavallaan ja tasollaan, joko omaksi iloksi, kuntoilumielessä tai ammattimaisesti huippu-urheilun. Kaikille on tilaa metsässä. ■

### Viitteet:

1. <http://ocad.suunnistus.info/staito/img/esittely.pdf>
2. Pekka Nikulainen. Suunnistustaito. Suomen Suunnistusliitto 1995
3. [www.jukola.com](http://www.jukola.com)
4. <http://www.suunnistusmatkat.fi/fi/>
5. <https://www.pwt-urheilumatkat.fi/>
6. <http://www.suunnistusliitto.fi/harraste/>
7. <http://www.suunnistus.fi/>