

KS:n miehet Jukolassa 2016

| 77 | 132 | Kouvolan Suunnistajat | | FIN | 9:33:03 |
|----|-----|-----------------------|---------|------|--------------|
| | 1 | Miika Irtola | | | 1:08:03 111. |
| | 2 | Mika Jokiranta | 1:29:38 | 102. | 2:37:42 86. |
| | 3 | Jani Söyring | 1:41:04 | 169. | 4:18:46 98. |
| | 4 | Joona Tynys | 1:00:07 | 86. | 5:18:54 85. |
| | 5 | Arttu Lindqvist | 56:28 | 58. | 6:15:23 78. |
| | 6 | Juho Matikainen | 1:19:59 | 60. | 7:35:23 71. |
| | 7 | Jukka Tani | 1:57:40 | 118. | 9:33:03 77. |

1. Miika Irtola

Jännitin etukäteen hieman henkilökohtaisesti ensimmäistä Jukolan avausosuutta, mutta puoli tuntia ennen starttia oli jo jännitys tiessään ja fiilis tulevasta startista hyvä. Lähdin lähtölaukauksesta turhan rauhallisesti ja jäin pahasti pussiin porukan keskelle, tästä johtuen alun vihreälle mentäessä vauhti tyssäsi täysin ja vauhti tippui kävelyksi. Otin helpon ykkösen varmasti ja jatkoin matkaa hankalalta näyttävälle kakkosrastille, jonka kuitenkin onnistuin löytämään virheettää. Sain onnistuneen alun jälkeen hyvän fiiliksen päälle ja vedin virheettää kahdeksannelle rastille asti. Ysi rasti sijaitsi mäellä, jonka olin jo ennakkoon katsonut haastavaksi ja jossa tiesin Venlojen viestin perusteella olevan paljon mahdollisia hajontarasteja. Tähän tein kuitenkin pienen noin 30 sekunnin virheen, kaartaen hieman rastista oikealle. Loppuun ei tullut enää virheitä ja ysirastin pummi jäi radan ainoaksi. Kaiken kaikkiaan suoritus oli hyvä, vaikka juoksuvauhdissa olisikin ollut vielä parantamisen varaa. Kiitos vielä koko joukkueelle kaikki suoriutuivat hienosti omista osuuksistaan ja tavoite alittui kirkkaasti.

2. Mika Jokiranta

Pitkän aikaa Lappeenrannassa reenanneena ja ensimmäinen kerta kakkososuudella loi loppuviikolle kaksi olotilaa: Jännitti, koska olin takonut itselleni että on "pakko" onnistua, koska niin paljon on tullut reenattua tätä viestiä varten. Toisaalta taas koska olin reenannut paljon, tiesin että omalla suorituksella tulee hyvä suoritus ja olin luottavainen enkä jännittänyt. Kisapaikalla katselin ekan väliajan ja Miika oli aloittanut hyvin. Siitä sitten lenkkarit jalkaan ja juoksemaan kisakeskuksen pellolle. Lisää väliaikoja sateli ja Miikan meno jatkui tasaisena. Siinä vaiheessa tiesin että hyvissä asemissa pääsee metsään. Suunnistuskampeet niskaan ja verryttelyalueelle. Siellä tuli vielä viimeiset jännitykset. Yritin juosta pikkaisen kovempaa ja jalat olivat pelkkää makaroonia. En kuitenkaan antanut sen häiritä vaan käänsin ajatukset positiivisiksi ja toistin itselleni osaavani tämän. Kartta käteen ja matkaan, ykkönen vihreän läpi mäki kiertäen todella helpolle rastipisteelle. Kakkonen oli hankalampi, suon yli ja rastirinteeseen, näin muitakin lippuja mutta en antanut sen häiritä vaan eteenpäin omalle. Voisi sanoa, että kuusi ensimmäistä rastia meni täysin virheettömästi. Seiskalle juomapaikan jälkeen iski jonkinlainen laiskuus/hyvän olon tunne ja suunnistus oli pienessä letkassa todella kehoa. Juoksin pienen rastimäen ohi ja tein samaistusvirheen. Tiesin menneeni pitkäksi mutta kartta ei meinannut täsmätä mitenkään, juoksin jonkin matkaa taaksepäin ennen kuin sain kartasta kiinni ja siitä omalle rastille. 3min virhe oli tosiasia mutta päätin että se on kisan ainoa. Varvaukseen ja siitä vielä seuraavalle tv-rastille suunnistus oli hyvää ja koko ajan oli pientä letkaa, jossa samat naamat vilkkuivat. Takalenkillä pitkä väli ei ehkä ollut kartasta katsoen optimi valinta

mutta alle sattui paljon Venlojen uraa. Rasti oli todella piilossa ja rinteessä piti hieman ihmetellä missä rasti oli, noin 30 sek virhe. Tälle rastille jostakin pölähti hirveän iso letka. Seuraavan hajonnan eka rasti tuli ongelmitta mutta toisessa oli pientä sekoilua, +30 sek. Loppu tuli pienen letkan kanssa mukavasti ja tokavikalle tein mielestäni hyvän kiertävän valinnan ajouraa pitkin. Loppusuoralla oli hyvä fiilis kun katsoi, että sijoitus on 80 tuntumassa. Suoritus oli perusvarma ja antoi uskoa että paremmalla tekemisellä ja kehittymällä on mahdollista kolkutella todella hyviä sijoja tämän kaltaisella osuudella suurviesteissä.

3. Jani Söyring

Osuudelle pääsin lähtemään hyvistä asetelmista ja fiilis olikin hyvä. Alun pusikossa pääsi hyödyntämään alkuosuuksien uria ja helpohko ykkösrasti löytyi hyvin. Kakkosrastille tuli kuitenkin n.45sek virhe kun juoksin suon läpi huonolla suunnalla. Tämän jälkeen seuraavat rastit tulikin ilman suurempia ongelmia. Jo tässä vaiheessa kuitenkin tuntui, ettei meno ole parasta mahdollista, mutta kohtalaista vauhtia kuitenkin pystyi pitämään. 8 rastin jälkeen alkoi urat heikentyä metsässä, joten ajattelin että tällä alueella voisi putkipätkää olla tiedossa. Pidin kuitenkin ajatukset omassa suunnistuksessa, vaikka muita joukkueita pääsikin hyödyntämään. Tämä väli kisakeskuksen läpijuoksuun asti tulikin puhtaasti. Matka alkoi kuitenkin jo painamaan jaloissa ja sen verran läpijuoksussa pääsi suunnistus herpaantumaan että seuraavaa helppoa rastia juoksin vierestä ohi, nopeasti aukon reunasta hakemaan uusi suunta, virhettä tässä 1-1.5min. Loppulenkki oli varsin väsynyttä menoa, mutta suunnistus sujui kohtalaisesti lukuun ottamatta rastivälillä turhaa kaarrostoa toiseksi viimeiselle rastille. Täysin tyytyväinen en ole omaan suoritukseen sillä fyysisesti ei ollut kovin hyvää menoa, mutta pystyin kuitenkin pitämään joukkueen asetelmat hyvinä. Joukkueen suoritus oli kuitenkin kokonaisuutena hyvä ja päästiin hienosti tavoitteeseen, joten hyvä fiilis jäi tämän vuotisesta Jukolasta.

4. Joonas Tynys

Lähtiessä 4. osuudelleni jostain syystä jalat olivat todella jäykät ja juoksu oudon tuntuista, vaikka olin verytellyt mielestäni hyvin ja ennen K-pistettä kävin jopa kolmesti naamallani, joka on henkilökohtainen ennätykseni. Yllättävänkin pimeä ja myös melko hiljainen metsä hieman yllätti ja aika yksikseen sai mennä koko matkan. Alkumatkasta virheitä tuli runsaasti ja yhtään täysin onnistunutta rastiväliä en ennen puolta matkaa tehnyt. Sitten päätin vähän hidastaa vauhtia ja ottaa tarkemmin ja siinä onnistuinkin, kunnes viimeiselle suunnistettavalle rastille ajauduin uraa myöten vinoon ja tein taas pienen koukun. Loppurasteilla jo ennen lähtöäkin huonolta tuntunut maha alkoi vaivata ja vei iskun lopusta. Fyysisesti kisa oli muuten ihan hyvä, mutta jatkuvat pienet koukut jätti kyllä vähän pettyneen maun tästä Jukolasta. Joukkueelta kuitenkin hyvä suoritus joka antaa myös itselle lisämotivaatiota parantaa tuleviin vuosiin.

5. Arttu Lindqvist

Sateinen ja kolea sää alkuverryttelyssä latisti hieman fiilistä, mutta kun kartan sai käteen, niin fiilis muuttui heti. Alun tiheikössä sai kyllä ohitella porukkaa ihan tarpeeksi. Melko haastavan ykkösrastin sain nauhattua kuitenkin kohtuullisesti. 2. Rastille meinasi käydä köpelösti kun lähdin väärää ajouraa mutta vilkaisu kompassiin minimoi virheen n. 30 sekuntiin. 4. Rastille tein noin 60sek virheen kun laiskan kompassin käytön johdosta ajauduin oikealle tiheikköön josta ei uria pahemmin mennyt. Radan keskiväli sujui ilman virheitä ja vauhti oli hyvää. Loppuradasta rastille 14 tein pienen

kierroksen (n. 30sek) kun tulin 4. osuuden juoksijoiden perässä liikaa vasemmalle. Viimeiset rastit tulivat puhtaasti. Fyysinen vire oli todella hyvä ja kokonaisuutena hyvä suoritus.

6. Juho Matikainen

Oli kiva lähteä matkaan, kun alkua oli mennyt hyvin. Verryttelyssä jo kulku tuntui hyvältä ja odotin innolla metsään pääsyä. Alun pusikon jälkeen koko matka olikin suurta nautintoa kiitos hyvän kulun, hyvän maaston ja hyvän kartan ansiosta. En nähnyt osuuteni aikana kuin kaksi oman osuuden suunnistajaa, joista toinen karkasi lähtöviitoituksella ja toisen ohitin 7. rastille mennessä. Oli todella hienoa mennä kuutososuuden omia pätkiä täydessä hiljaisuudessa. Selvisin yhdellä virheellä, jossa ajoin hieman rastista sivuun. Siihen meni ehkä 20 sekuntia. Lisäksi yhdessä rastinotossa täytyi hieman varmistella, mutta muuten suunnistus sujui erinomaisesti. Jäi erinomaiset fiilikset omasta vedosta ja siitä että viimeinkin onnistuimme joukkueena.

7. Jukka Tani

En tiedä jännittikö vai mistä johtui, mutta yö tuli nukuttua melko huonosti ja juuri kun oli päässyt sikeään uneen niin kello soi. Fyysinen vire oli melko huono, mutta yritin kuitenkin tehdä parhaani. Ykköselle tuli hieman kaarrosta, kun alun pusikossa urat johtivat hieman väärään suuntaan. Virhe ei kuitenkaan ollut suuri. Pari muutakin pientä virhettä tuli ennen läpijuoksua sekä pitkälle rastivälille (9-10) tuli huono reitin valinta kun en löytänyt valmiita uria vaan jouduin puskemaan parin tiheikön läpi omia reittejäni.

Hieman varvauksen jälkeen n. 12km kohdalla alkoi matkan rasitukset tuntumaan, joten viimeiset 4,5km ei ollut mitään lentoa. Lisäksi varvauksen jälkeen oli kunnon rastinottoharjoitus tarjolla, kun rasteja oli yhteensä 17 vielä varvausrastin jälkeen. Ja koska matka painoi tässä vaiheessa jo jaloissa, niin suunnistuskin oli hidasta ja varmistelua joutui tekemään paljon peitteisessä maastossa olleille rasteille. Onneksi vältyin suuremmilta virheiltä. Huonosta fyysisestä vireestä, huonosta kunnosta ja tökkivästä suunnistuksesta johtuen jouduin taipumaan kuudelle joukkueelle ankkuriosuuden 16,6km:llä. En siis voi olla tyytyväinen suoritukseeni, mutta onneksi muu joukkue suoriutui erinomaisesti ja kokonaisuudessaan saatiin loistava sijoitus. Kiitos siis muulle joukkueelle ja onnittelut myös kakkosjoukkueelle hienoista suorituksista. Tästä on hyvä lähteä parantamaan ensi vuonna!

| 138 | 136 | Kouvolan Suunnistajat 2 | | FIN | 10:14:07 |
|-----|-----|-------------------------|---------|------|---------------|
| | | 1 Pyy Mattila | | | 1:13:51 174. |
| | | 2 Vesa Tuviala | 1:35:51 | 196. | 2:49:43 175. |
| | | 3 Elmeri Toivanen | 1:44:46 | 219. | 4:34:30 167. |
| | | 4 Ilkka Kohvakka | 1:13:40 | 350. | 5:48:10 186. |
| | | 5 Mikael Linden | 1:00:24 | 92. | 6:48:35 157. |
| | | 6 Patrik Väisänen | 1:21:54 | 79. | 8:10:29 135. |
| | | 7 Ari Mikkilä | 2:03:38 | 185. | 10:14:07 138. |

1. Pyry Mattila

Ensimmäinen Jukolan avaus. Ennen lähtöä oli pientä jännitystä, mutta silti luottavaisella ololla. Lähtökiihdytyksen jälkeen mentiin tiheikköön, jossa vauhti tössäsi melkein kävelyvauhdiksi. Ensimmäiset rastit löytyivät kuitenkin ihan hyvin ja tungos alkoi häviämään. Väärällä hajonnalla tuli käytyä, mikä vei aikaa noin 30s. Sen jälkeen sujui hyvin varvaukselle asti. Varvauksen jälkeen tein ison virheen, joka vei aikaa noin 5 minuuttia. Pummin jälkeen loppu sujui hyvin maaliin asti.

2. Vesa Tuviala

Helmikuun puolivälissä pääsin aloittamaan harjoittelun, lähes vuoden tauko. Tiesin kuntoni olevan kohtuullinen jos on hyvä päivä, ja niin se oli. Juoksu kulki loppua kohti koko ajan paremmin, koko ajan kaasu pohjassa. Virhettä tuli niin paljon etten viitsi luetella. En ollut suunnistamassa vaan juoksemassa. Olin kyllä kartalla ja tajusin aina kun virhe alkoi, mutta en korjannut sitä. Suunnistin vasta kun virhe oli jo syntynyt. Nautin todella paljon, ainut pettymyksen tunne tuli loppusuoralla nähtyäni sijoituksen. Mutta mitä voi odottaa n. 9 min virheellä. Silti oli mahtavaa! Tajusin tänään etten juossut joukkueelle vaan itselleni, kuhan kaasuttelin kun pitkästä ajasta pääsin eteenpäin. Pahoittelen pojat.

3. Elmeri Toivanen

Oli alusta asti hyvä fiilis, ja suoritus lähti asiaan kuuluvalla tavalla käyntiin. Juoksu lähti kulkemaan hyvin ja suunnistus oli hyvin hanskassa. Ekat neljä rastia meni todella hyvin. Vitoselle meinasi tulla koukku mutta sain sen eliminoitua pysähtymällä katsomaan ja virhe jäi vain pieneksi kaarrokseksi. Sitten varvaukseen asti jatkui hyvä tekeminen. Ei tullut oikeastaan virheitä. 10km jälkeen alkoi vähän painaa jalka. Alussa lienee vähän turhaa höntyilyä. Loppulenkillä sitten onnistuin tekemään kaksi koukkuja. Siinä meni muutama ukko ohitse mutta suorituksesta jäi kaiken kaikkiaan hyvä fiilis.

4. Iikka Kohvakka

Tunnelma oli päivän aikana leppoisa. Mallisuunnistuksessa oli mukavan hauskaa ja leppoisaa juoksennella Juhon kanssa. Seuran kolme ekaa suunnistajaa olivat juosseet yön aikana mukavasti (etukäteen ajatellenkin näin odottaenkin). Olotila oli rauhallinen ja levollinen. Juoksu lähti helposti. K-pisteelle mennessä joutui hieman käyttämään huomiotaan kompassin ja kartan siistimiseen mudasta. Henkilökohtaisessa kisassa olisi ehkä vasen lampikierto voinut olla mahdollista. Syntyneiden urien vuoksi päädyin jatkamaan vihreälle alueelle. Ajauduin muutaman muun (Esim. Lakanen) tavoin liikaa oikealle ja vähän pidemmälle. Mäkialueen päälle selvittyä en saanut notkelmaa ja siinä ollutta kiveä paikannettua. Huonojen ratkaisujen ketju jatkui seuraavien useiden minuuttien ajan. Mieli pysyi rauhallisena, vaikka ensimmäisen rastin löytyminen ottikin aikansa. Rastille tullessa ja lähtiessä totesin tehdyn ison virheen, mutta seuraavien osuuksien juoksijoiden pystyvän silti tekemään hyvät juoksut. Juoksu tuntui helpolta. Löysäsin silti vauhtia kiristämisen sijaan. Pummi unohtui jo ennen suota ja lampea. Ruokintatelineellä osuussija taisi olla tuhannen parhaimman joukossa. Juoksu oli tasaisen helppoa muutamia yksittäisiä kohtia lukuun ottamatta koko viestin ajan nykyiseen kuntotasoon nähden. Yksi selkeä pummi tuli 7. rastilla, kun varmuus ei riittänyt loppuun asti. Reitinvalintoja ei rasteilta lähtiessä erityisemmin tarvinnut miettiä. Vaikka aikaa olisi ollut lueskella edessä olevia asioita, ei ajattelu oikein toiminut jouhevasti. Peitteisillä alueilla rastien lähetyksillä tekemisissä tahtoi olla vanhaa perisyntiä eli loppuvaiheessa alkoi pälyily ja kaartelu. Erinäisiä kiertelyjä ja kaarteluja tuli useita. En suorituksen jälkeen ollut erityisen pettynyt tai harmissani. Näitä joskus sattuu ja nyt oli minun vuoro leipoa hartaammin. Juoksu tuntui mukavalta,

josta jäi positiivinen mieli yhdessä loppuosuuksien ja useiden muiden suoritusten kanssa. Toiset lappaa sadan sakkiiin että pölähtää. Ehkä minäkin joskus. Ja joukkue siinä samalla, mikä kiehtoo enemmän.

5. Mikael Lindén

Lähdin 5.osuudelle hyvällä ja odottavaisella mielellä. Osuus ei kuitenkaan alkanut parhaalla mahdollisella tavalla, sillä ykköselle tein heti n.2,5 minuutin virheen kun ajauduin uraa pitkin oikealle enkä meinannut löytää rastimäkeä. Tämän jälkeen otin pari seuraavaa väliä rauhassa, jonka jälkeen alkoi suunnistus sujumaan. Jouduin taivaltamaan pitkään melko yksin ja hitaampia letkoja joutui ohittelemaan. Reilun puolen välin jälkeen sain hyvän selän 6.osuuden juoksijasta muutamaksi väliksi ja loppuradasta letkaa oli tarjolla enemmänkin. Loppumatkasta tein vielä muutaman noin puolen minuutin virheen osin siitä johtuen että keskittyminen herpaantui jo kuulutuksen kuuluessa. Fyysisesti meno oli kohtalaisen hyvää vaikkakin loppumatkasta tahti hieman hiipui. Kokonaisuudessa olen virheistä huolimatta osuuteeni melko tyytyväinen ja myös joukkueen panos oli hyvä.

6. Patrik Väisänen

Lähdin hakemaan virheetöntä juoksua sillä tiesin, että kuukauden ajan vaivannut jalkavaiva voisi haitata juoksemista. Onneksi maastopohja oli lempeä ja kaikki meni lopulta hyvin. Ykkösen otin varmasti ja sain hyvän fiiliksen päälle. Lisäsin vauhtia ja kakkosella tuli pieni virhe rastiympyrässä. Neloselle lähdettiin sitten uudelle alueelle kun urat loppuivat. Ajauduin liikaa vasemmalle mutta sain korjattua kurssin nopeasti. Tästä eteenpäin suunnistus sujui hyvin ja vauhtiakin löytyi mukavasti. Noin 8 km kohdalla ajauduin jälleen liikaa vasemmalle mutta sain nopeasti paikannettua itseni ja aikamenetys minimoitiin. Loppu tuli edelleen vahvasti maaliin asti muutamaa pientä koukkuu lukuun ottamatta. Fyysisesti meno oli vahvaa koko matkan ja onnistuin tekemään tasoni mukaisen perussuorituksen. Mielestäni suoriuduimme hyvin joukkueena. Työ jatkuu ja tästä on hyvä lähteä rakentamaan kuntoa syksyn koitoksiin sekä ensi vuoden suurviesteihin.

7. Ari Mikkela

Valmistautuminen tämän vuoden Jukolaan poikkesi selvästi aiemmista. Viime kausi jäi suunnistusten osalta käytännössä väliin ja tänä vuonna hiihtokauden venyttyä huhtikuulle suunnistuskauden avaus siirtyi pitkälle toukokuulle. Karsintakilpailujen tuloksena minulle tarjoutui 2. Joukkueen ankkuriosuus. Tiedossa oli siis teknisesti että fyysisesti kova haaste ja sitä ei ainakaan kosta keli helpottanut. Viime viikkoina suunnistus oli selvästi mennyt eteenpäin ja jotenkin vaihtopuomilla odotellessa oli rento ja positiivinen fiilis. Alkumatkasta tuli muutama koukero, mutta isot virheet vältin ja suunnistus alkoi kohtuullisen hyvin kulkea. Myös fyysinen vire tuntui paremmalta kuin muutama viikko sitten. Tekeminen tuntui varmalta aina varvaukseen asti, jonka jälkeen tuli heikko hetki ja pitkällä reitinvalintavälillä tiellä juoksu tuntui raskaalta. Loppumatkasta ei isoja virheitä tullut ja maaliin pääsin vajaat 4 min tavoiteaika hitaampana. Arvosanaksi antaisin lähtökohdat huomioiden 8+. Tänä vuonna hajonnat purivat aika hyvin, koska itsekseen sai suunnistella useilla rastiväleillä. Tämä ehkä hieman verotti osuusaikaa. 2. Joukkueen sijoitus jäi hieman tavoitteesta, mutta kokonaisuudessaan KS:n joukkueissa on tapahtunut selkeä tason nosto. Nyt on sitten aika hengähtää, keskittyä treeneihin ja nautiskella Suomen kesästä.