

KaSun Viesti

2016

Kuntorastikausi alkaa!
Mukana kesän
kuntorastikalenteri.

KLL:n mestaruuskisat
26.-27.8. Kajaanissa.
Ilmoittaudu nyt mukaan
talkoisiin!



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

Yhteystiedot

Kajaanin Suunnistajat ry
Kisatie 28
87250 Kajaani
Sähköposti

kasu@kajaaninsuunnistajat.fi

Internet
Keskustelupalsta
Facebook
Reittihärveli
KRV

www.kajaaninsuunnistajat.fi
www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta
www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat
<http://www.kajaaninsuunnistajat.net/cgi-bin/routegadget/reitti.cgi>
www.rastiviikko.fi

Pankkiyhteys

Kainuun OP
Tilinumero FI42 5760 0340 0467 53
BIC OKOYFIHH

Johtokunta 2016

Puheenjohtaja Marko Horneman	0400-187656	markohorneman@gmail.com
Kilpailutoiminta / varapj. Jari Rajala	040-4159051	jari.a.rajala@gmail.com
Järjestelytoiminta Teemu Takalo	040-7693315	takalon.teemu@gmail.com
Kuntorastitoiminta Timo Kokkonen	040-5721465	timo.t.kokkonen@gmail.com
Nuorisotoiminta Petteri Haikola	040-5785378	petteri.haikola@gmail.com
Talous Jouko Reponen	040-7159223	jouko.reponen@outlook.com
Valmennus Reetta Hämäläinen	044-2851090	reetta.hamalainen@netti.fi

Varajäsenet:

Markku Myöhänen

Aleksi Nyström

Johtokunnan ulkopuoliset toimihenkilöt

Sihteeri Niina Jämsén	040-5238866	kasu@kajaaninsuunnistajat.fi
Jäsen- ja taloussihteeri Anna Seppänen	050-3275575	jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi
Karttavastaava Pasi Jokelainen	0400-608184	pasi.jokelainen@mapline.fi

Suunnistuskesä 2016 käynnistymässä

Kevät on edennyt jo niin pitkälle, että uusi suunnistuskausi on käynnistynyt. Kuntorastikausi starttasi jo viime viikolla ennätysaikaisin ja KRV-taukoa lukuunottamatta kuntorastit jatkuvat viikoittain aina lokakuun puoleenväliin saakka. Kauden uutuuksena kolmella ensimmäisellä kerralla ohjelmassa on C-radalla esteettömät rastit, jolloin radan voi kiertää pyörätuolilla tai lastenrattaiden kanssa. Ratavalikoima on muutenkin monipuolinen, sillä kaikilla normaalimatkojen rasteilla on mukana kaikki radat, A, B, C ja D ja lisäksi RR aina tiistaisin.

Lähes puolen vuoden mittainen kuntorastikausi on myös eräänlainen talkootyön voimannäyte vaatien satojen talkootyötuntien panoksen kesän mittaan. Jotta kaikki kesän iltarastit saadaan vietyä kunnialla läpi, tarvitaan vielä uusia talkoolaisia. Sopivaa puuhaa löytyy ihan kaikille, opastusta tarjotaan ja vuorot järjestellään itse kunkin aikataulujen mukaisesti. Mikäli sinua ei ole vielä kysytty mukaan, mutta olisit käytettävissä johonkin talkootehtävään, ilmoittaudu pikimmiten mukaan!

Talkoolaisia tarvitaan runsaasti myös elokuussa, kun KaSu järjestää koululiikuntaliiton suunnistusestaruuskilpailut 26.-27.8. Lisää kisoista tämän viestin loppupuolella, mutta kannattaa muistaa, että ilmoittautumalla talkoisiin mahdollisimman pian, voit valita talkootehtäväsi vapaammin.

Useimmat varmaan ovat huomanneetkin, että KaSun nettisivut ovat uudistuneet loppuvuoden aikana ja osoite on muuttunut fi-päätteiseksi. Samalla myös seuran sähköpostiosoitteet muuttuivat fi-päätteisiksi. Ajankohtaisista asioista tiedotetaan etusivun ajankohtaista-palstalla ja tulevat tapahtumat löytyvät tapahtumakalenterista.

Vanha keskustelupalsta on poistunut käytöstä ja keskustelu jatkuu uusilla sivuilla. Palstalla on entiseen tapaan mm. viestiketjut kullekin iltarastitapahtumalle, joten kannattaa lukea viime hetken vinkit ja ohjeet aina ennen iltarasteja.

KaSu on ottanut käyttöön myös uuden Facebook-sivun osoitteessa www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat. Sivua voi lukea myös ilman rekisteröitymistä Facebookiin. Parhaiten toki pysyt kärryllä ajankohtaisista asioistamme tykkäämällä Facebook-sivusta!

Mennyt toimintavuosi 2015 on vedetty yhteen toimintakertomuksen muodossa, jonka voi käydä lukaisemassa osoitteessa www.kajaaninsuunnistajat.fi/seura/. Uuden toimintavuoden käynnistyessä johtokunnassa aloitti kaksi uutta jäsentä, Reetta Hämäläinen ja Jouko Reponen. Seuran sihteeri vaihtui syksyllä Paula Widgrenin muutettua paikkakunnalta. Puheenjohtajana jatkaa Marko Horneman. Johtokunta kokoontuu n. 5 kertaa vuodessa, seuraavan kerran elokuussa. Kokousajankohdat löytyvät nettisivun tapahtumakalenterista ja johtokunnan jäsenten yhteystiedot mm. tästä tiedotteesta. Tämän vuoden aikana johtokunnan tehtäviin kuuluu mm. Rastiviikon 2018 valmistelu eteenpäin.

Aktiivista suunnistuskesää kaikille!

Niina Jämsén
sihteeri

Jäsenmaksut ja jäsenedut

Jäsenmaksut

KaSUN jäsenmaksujen rakenne on kolmiportainen. Alle 12-vuotiaat ovat lapsijäseniä, 13–20 -vuotiaat maksavat nuorisojäsenmaksun ja yli 20-vuotiaat ovat aikuisjäseniä.

Jäsenmaksut vuodelle 2016 ovat seuraavat:

Aikuisjäsenet	50 €
Nuorisojäsenet (13-20 v.)	45 €
Lapsijäsenet (12 v. ja nuoremmat)	35 €
Monilapsisille perheille sovelletaan sisaralennusta niin, että kolmannesta lapsesta alkaen jäsenmaksu on 5 €.	
Kannattajajäsenet	10 €

Jatkavat jäsenet

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

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

Uudet jäsenet

KaSUN jäseneksi voit ilmoittautua nettisivuilla olevalla lomakkeella. Jäsenmaksu lasku lähetetään sähköpostitse. <http://www.kajaaninsuunnistajat.fi/seura/liity-jaseneksi/>

Jäsenedut

Kaudella 2016 KaSu maksaa aikuisjäsenille osallistumismaksuja Suunnistusliiton kalenterin mukaisiin kilpailuihin seuraavasti:

- * 100 € kesäsuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
- * 100 € hiihtosuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
- * lisäksi seura maksaa osallistumismaksut kaikkiin Kainuun AM-kisoihin (AM-kisat **eivät kuluta** 100 € kiintiötä)

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

Jäsenedut, jäsenen oikeudet ja velvollisuudet löydät kokonaisuudessaan seurakäsikirjasta (kpl 7). Seurakäsikirja on luettavissa verkkosivuillamme osoitteessa <http://www.kajaaninsuunnistajat.fi/seura/seurakasikirja/>

Jäsenyyteen ja jäsenmaksuihin liittyvissä asioissa, ota yhteyttä jäsenihteeriin:
Anna Seppänen, p. 050 327 5575 tai jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi

Hippo-suunnistuskoulu

Kajaanin Suunnistajat järjestää toukokuussa 6-12 –vuotiaille lapsille ja nuorille Hippo-suunnistuskoulun. Suunnistuskoulu kokoontuu toukokuussa maanantaisin klo 18.00 alla olevan aikataulun mukaisesti. Suunnistuskoulu on maksuton ja osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta lajista. Kajaanin Suunnistajat eivät ole vakuuttaneet nuoria harjoitusten ajalle.

Hippo-suunnistuskoulun kokoontumiset:

2.5 OKL-kampusalue, Intelli

9.5 OKL-kampusalue, Intelli

16.5 Pöllyvaara p-paikka

23.5 Pöllyvaara p-paikka

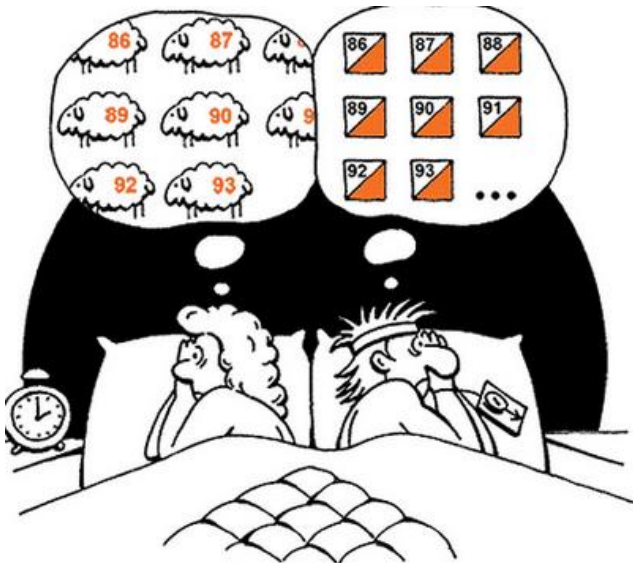
30.5 Pöllyvaara p-paikka

Tiedustelut Petteri Haikola, p. 040-5785378



Farmisopimus

Sotkamon Jymy, Kajaanin Suunnistajat ja Kuhmon Peurat ovat tehneet keskinäisen farmisopimuksen joka mahdollistaa tekemään yhdistelmäjoukkueen suunnistuksen viestikilpailuihin. Farmisopimus koskee vain 20-vuotiaita ja nuorempia. Viestikilpailuissa juostaan Sotkamon Jymyn nimissä. Farmisopimus mahdollistaa mahdollisimman monen nuoren osallistumisen viesteihin. Aikaisempina vuosina yhdistelmäjoukkueita on osallistunut muun muassa Keskipohjanmaan viestiin, SM-vidstiin sekä Nuorten Jukolaan.



The author: Yuriy MANAEV (RUS)

KS-Kuntorastit 2016

KS-kuntorasteja järjestetään Kajaanissa yhteistyössä Kajaanin Suunnistajien ja Kajaanin Kuohun kesken. Tiedotus hoidetaan KaSun www-sivuilla www.kajaaninsuunnistajat.fi. Lehti-ilmoitukset julkaistaan Kainuun Sanomissa sunnuntaisin ja tiistaisin. Tarkista tapahtuman lähestyessä tapahtuman tiedot! (muutoksia pyritään välttämään).

KS-kuntorastit alkavat klo 17 ja maastoon lähetys päättyy klo 19. Syyskuussa maastoon pääsee klo 17–18.30. Sunnuntain sekä yörastien ajat tiedotetaan erikseen.

Pvä		Paikka / Opastus	Radat	Muuta	Ratamestari	Rastiryhmä
ti	19.4.	Kajaanihalli	A, B, C	Sprintti, esteettömät rastit C-radalla.	KaSu, Jukka Kempainen, 040 5811 460	Annikki Kempainen, Eija Tabell-Jokelainen
ti	26.4.	Teppanakeskus / Teppanantie - Ilmarintie	A, B, C	Sprintti, esteettömät rastit C-radalla.	KaSu, Pekka Laasonen, 040 344 3485	Ilkka Kasila, Hanna Näpänkangas
su	1.5.	Keskusta / Wappusuunnistus 10 v		Esteettömät rastit	KaSu	KaSu
ti	3.5.	Pölyvaara / Ahontie - Paltaniementie	A, B, C, D, RR		Kuohu, Markku Tolonen, 050 300 5265	Kuohu
ti	10.5.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR			Tuula Rajander, Pirjo Mulari, Kristiina Kananen
to	12.5.	Rouvankangas / Sotkamontie - Prikaatintie	A, B, C, D		Kuohu, Veikko Repo, 0400 908 352	Kuohu
ti	17.5.	Matinmäki / Kirkkoahontie - Hannusrannantie	A, B, C, D, RR		KaSu, Pentti Malinen, 040 555 2878	Paula Malinen, Anu Kuosmanen, Oona Kuosmanen
to	19.5.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C, D		KaSu, Jari Rajala, 040 415 9051	Pentti Kela, Jorma Lappalainen
ti	24.5.	Seppälä / Ahontie – Kirkkoahontie	A, B, C, D, RR		KaSu, Reetta Hämäläinen, 044 285 1090	Kaija Mikkonen, Jaana Kari
to	26.5.	Kehräämöntie Kauppapuisto / Kehräämöntie 22	A, B, C, D		KaSu, Hannu Pietilä, 040 524 0620	Anu Gretchel, Eino Gretchel
ti	31.5.	Joutenlampi, Tornitupa / vt. 5 Kajaanista 9 km	A, B, C, D, RR		KaSu, Petteri Haikola, 040 578 5378	Urpo Heikkinen, Timo Juntunen
to	2.6.	Valkealampi / vt. 6 Kajaanista 6 km Sotkamoon	A, B, C, D		KaSu, Teemu Takalo, 040 769 3315	Katariina Lukkarinen, Jukka Kuusela
ti	7.6.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR		KaSu, Anna Moilanen, 040 962 6191	Markku Savolainen, Juha Suutari
to	9.6.	Petäjämäki / vt. 6 Kajaanista 6 km Sotkamoon	A, B, C, D		KaSu, Jukka Liuha, 040 737 8756	Hannu Juntunen, Veli-Matti Kuronen
ti	14.6.	Ruuhijärvi / vt. 6 Kajaanista 6 km Sotkamoon	A, B, C, D, RR, TR	Nuorisocup samalla		Riku Niemi, Janne Haverinen
to	16.6.	Lohtaja / vt. 5 Kajaanista 3 km etelään	A, B, C	Sprintti, esteettömät rastit C-radalla.	Kuohu, Erkki Kari, 040 703 3768	Kuohu
ti	21.6.	Kätönlahden koulu, Heinimäki / Kuurnantie –	A, B, C, D		KaSu, Ville Keränen, 044 7820 922	Silja Keränen, Teemu Keränen, Tuula Keränen
ti	28.6.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR		KaSu, Marko Horneman, 0400 187 656	Vesa Heikkinen, Virva Horneman
to	30.6.	Huuhkajanvaara / Samoojantie - Retkitie	A, B, C, D		KaSu, Jukka Väyrynen, 050 911 0234	Pekka Huttunen, Markku Lassila
	3.-8.7.	Kainuun Rastiviikko, Puolanka	Kuntoratoja		PuolRy	PuolRy
ti	12.7.	Mainua / vt. 5 Kajaanista 15 km etelään	A, B, C, D, RR		KaSu, Tommi Härkönen	Pekka Kaartinen, Laura Flöjt-Leinonen
ti	19.7.	Matinmäki / Kirkkoahontie - Hannusrannatie	A, B, C, D, RR		Kuohu, Arto Härkönen, 0500 286 313	Kuohu
ti	26.7.	Nakertajan koulu / Paltaniementie - Nakertajantie	A, B, C, D, RR		KaSu, Ari-Matti Korhonen, 050 343 6141	Jaana Korhonen, Konsta Korhonen
ti	2.8.	Ruuhijärvi / vt. 6 Kajaanista 6 km Sotkamoon	A, B, C, D, RR		KaSu, Tuula Haverinen, 040 7718 807	Sonja Päivinen, Riikka Haverinen, Marika Haverinen
ti	9.8.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C, D, RR		KaSu, Eemeli Kokkonen, 044 9910 666	Timo Kokkonen
ti	16.8.	Joutenlampi, Tornitupa / vt. 5 Kajaanista 9 km	A, B, C, D, RR		KaSu, Eero Okkonen, 040 515 7873	Aleksi Nyström, Jouko Reponen
ti	23.8.	Huuhkajanvaara / Samoojantie - Retkitie	A, B, C, D, RR		Kuohu, Alpo Anttonen	Kuohu
ti	30.8.	Vimpeli / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	A, B, C, D, RR		KaSu, Kyösti Karttunen, 050 326 6833	Anita Remes, Juha ja Aino Putaala
ti	6.9.	Pölyvaara / Ahontie - Paltaniementie	A, B, C, D, RR		KaSu, Jari Karppinen, 050 5632 392	Eevi Karppinen, Eino Tolonen
su	11.9.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR, TR	Kauden päätös	KaSu, Antti Schroderus, 040 546 6901	Anna Seppänen, Timo Pinola
ti	13.9.	Teppanakeskus / Teppanantie - Ilmarintie	A, B, C	Sprintti, esteettömät rastit C-radalla.	KaSu, Seppo Kellokumpu, 0400 399 402	Antti Mäkäräinen, Erkki Kempainen
ti	20.9.	Vimpeli / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	A, B, C, D	Yö	Kuohu	Kuohu
ti	27.9.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C, D	Yö	KaSu, Ville Widgren, 050 5905 643	Pekka Jaakola
ti	4.10.	Matinmäki / Kirkkoahontie - Hannusrannantie	A, B, C, D	Yö	Kuohu, Markku Tolonen, 050 300 5265	Kuohu
ti	11.10.	Seppälä / Ahontie – Kirkkoahontie	A, B, C, D	Yö	KaSu, Maaria Haikola, Riikka Haverinen	Arto Haverinen

Kuntorastikaudesta tulossa vilkas

Kuntorastikausi käynnistyy jo ti 19.4. eli reilun viikon aikaisemmin kuin edellisenä kesänä. Kaksi ensimmäistä kertaa järjestetään sprinttikartoilla Kajaanihallilta ja Teppanakeskukselta. Matkat tosin ovat normaalia sprinttiä pidemmät. Kuntorastikausi päättyy lokakuussa yö-rasteihin. Kuntorasteja järjestetään tiistaisin ja torstaisin kesäkuun loppuun saakka muutamaa poikkeusta lukuunottamatta, loppukaudesta rasteja on vain tiistaisin. Sprinttikerroilla + Wappurasteilla kokeillaan lyhimmällä radalla esteettömiä rasteja. Liikuntarajoitteisten on näin mahdollista kiertää rata oman avustajan kanssa yhdessä.

Kartat ovat totuttuun tapaan hyvin ajantasalla ja radat ovat valmiiksi painettu kartalle. Ratavaihtoehtoista löytynee varmasti kaikille oikean mittainen ja taitotasolle sopiva rata. Tulevaksi kesäksi on saatu myös hiukan uutta kartoitusta: Seppälän karttaa on laajennettu Kirkkoahon suuntaan sekä Parkinniemen karttaa on laajennettu elokuun rasteille.

Lähtötoiminnot ovat täysin samanlaiset kuin viime vuonnakin. Lähdön rekisteröinti suoritetaan Ilmo-leimasimella viime kesän hyvien kokemusten perusteella. Maalissa ilmoittautuminen on edelleen ehdottoman tärkeää vaikka suunnistaisi ilman aikaa.

Tässä KaSun viestissä on kuntosuunnistuskalenteri. Muutoksia pyritään välttämään, mutta kannattaa kuitenkin tarkistaa aina tapahtuman tiedot + opastus joko KaSun www-sivuilta tai ilmoitus Kainuun Sanomista Seurapalstalta.

Kaikilta ratamestareilta on kysytty suostumus tehtävään. Rastiryhmäläiset on pyritty sijoittamaan pitkälti samoihin ryhmiin kuin edellisinäkin vuosina. Mikäli ajankohta ei sovi sinulle niin vuoroja voi vapaasti vaihdella. Rastiryhmäläisille yleisenä ohjeena on että kannattaa olla ratamestariin yhteydessä muutama viikko ennen tapahtumaa.

KS-kuntorasteja järjestetään kesän aikana yhteensä 33 kpl. Tämä sitoo runsaasti talkoohenkilöitä. **Mikäli sinulla on mahdollista toimia jossakin tehtävässä niin ota rohkeasti yhteyttä. Tällä hetkellä puuttuu vielä 2 ratamestaria. Pulaa on myös rastiryhmäläisistä sekä ajanottajista. Apua tarvitaan myös liikenteenohjauksen ja karttojen myyntiin.** Jokaiselle voidaan räätälöidä sopiva tehtävä, koulutus järjestetään ja pienikin apu on tarpeen.

Rasteilla tavataan!

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

Kuntorastien toimintaohjeet

- Pysäköi auto järjestäjien ohjeiden mukaan, harkitse myös kimppakyytejä sekä polkupyörän käyttöä lähirasteilla
- Valitse mallikartoista itsellesi sopiva rata
- Lunasta kartta
- Lainaemitit kirjataan lomakkeelle
- Ilman ajanottoa suunnistavat kirjataan lomakkeelle
- Ajanoton haluavat ilmoittautuvat lähteneeksi leimaamalla emit-kortin Ilmo-leimasimella omatoimisesti
- Siirry lähtöpaikalle, suorita lähtöleimaus, suunnista rata
- Suorituksen jälkeen ilmoittaudu ehdottomasti maalin toimitsijoille (emit-kortti luetaan)
- Ilman aikaa suunnistavat ilmoittautuvat kartan myyntipisteessä maaliin tulleeeksi
- Tulokset julkaistaan KaSun nettisivuilla ja Kainuun Sanomissa

Osallistumismaksut 2016

Karttamaksu 5 €
Vuokraemit 1 €
Rastireitti ja alle 12 -vuotiaat maksutta

Maksuvälineinä kuntorasteilla käy: käteinen (ei kortit), Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit + verkkomaksu, Tyky Online + Tyky kuntosetelit. KS-kuntorastit sisältyvät jäsenmaksuun KaSun järjestämällä kerroilla. Kuohon järjestämissä tapahtumissa KaSun jäsenillä normaalit maksut. Tapahtuman järjestäjä selviää kuntorastikalenterista.



Kuntosuunnistajan vakuutus

SSL on tuonut markkinoille kuntosuunnistajan vakuutuksen, joka tarjoaa turvaa kuntosuunnistajille kohtuulliseen 15€/vuosi hintaan. Tarkemmat tiedot voimassaolosta, ehdoista ja vakuutuksen vakuutusseloste löytyy SSL:n sivuilta <http://www.suunnistusliitto.fi/harraste/kuntosuunnistajan-vakuutus/vakuutus/>

Vakuutuksen voit tilata <http://vakuutus.suunnistusliitto.fi/>. Käytäthän kohdassa "Tilausta ja toimitusta koskevat huomautukset" **tunnusta 158**, niin seura saa pienen provision.

Wappurastit 1.5.

Perinteiset Wappurastit järjestetään jo 10. kerran Kajaanin keskustan tuntumassa vappupäivänä 1.5. klo 11–14. Maali sijaitsee tuttuun tapaan Intersportin piha-alueella, jossa KaSu myy kahvia ja muurinpohjalettuja. Pyörteen tilan pihapiirissä lettuja myy Kuurnan asukasyhdistys ja ostettavissa on myös simaa ja muita vappuherkkuja.

Vappurastikartta julkaistaan Koti-Kajaani -lehdessä ja KaSun nettisivuilla vappuviikolla. Kaikkien arvontalipukkeen palauttaneiden kesken arvotaan Intersportin lahjoittamia arvontapalkintoja: Asics-lenkkarit, Haglöfs-reppu sekä muita tuotepalkintoja.

Tervetuloa sankoin joukoin Wappurasteille!



Yrityskumppaniksi kuntorasteille tai KLL-kilpailuihin?

KaSu järjestää huhti-lokakuussa 27 kuntorastitapahtumaa Kajaanin kaupungin lähiympäristössä. Kuntorastit ovat matalan kynnyksen liikuntatapahtumia, joihin osallistuu viikoittain hyvin eri-ikäisiä ja -tasoisia suunnistajia – ”vauvasta vaariin” ja aloittelijoista aktiivisuunnistajiin. Kesällä 2015 Kasun järjestämässä tapahtumissa kirjattiin yhteensä 3118 osallistumista eli keskimäärin 125 osallistujaa / tapahtuma. Kajaanilaisten lisäksi KaSun rasteille tulee osallistujia myös lähikunnista.

Kasu tarjoaa tulevalla kuntorastikaudella yhteistyökumppaneille Kuntorastikumppanuus-pakettia, joka sisältää:

- yrityksen logon tai nimen yhden kuntorastitapahtuman karttoihin
- yrityksen nimen ja nettilinkin yrityksen sivuille Kajaanin Suunnistajien nettisivuilla olevaan kuntorastikalenteriin sovittun kuntorastitapahtuman kohdalle
- max. 10 osallistumisoikeutta sovittuun kuntorastitapahtumaan (sis. alkuopastuksen, karttamaksut ja ajanottoemitit)
- mahdollisuus yrityksen esittely- ja myyntipisteeseen tapahtumapaikalla

KaSu hakee yhteistyökumppaneita myös 26.-27.8.2016 Kajaanissa järjestettäviin Koululiikuntaliiton Suunnistusmestaruuskilpailuihin. Tarjoamme yhteistyökumppaneille näkyvyyttä myös KLL-suunnistuskilpailuissa.

Jos kiinnostuit tai tiedät jonkun muun olevan kiinnostunut yhteistyökumppanuudesta kesän kuntorasteilla tai KLL-kilpailuissa ole yhteydessä Jouko Reposeen p. 040 715 9223 tai email: jouko.reponen@outlook.com.

Kaikkia seuran jäseniä tarvitaan KLL:n mestaruussuunnistuksessa elokuussa

Kajaanin Suunnistajat järjestää koululiikuntaliiton suunnistusestaruuskilpailut 26.-27.8.2016.

Kaksipäiväisissä kilpailuissa henkilökohtaiset matkat suunnistetaan perjantaina ja viestit lauantaina. Kilpailuihin odotetaan noin 1500 suunnistajaa, joten jokaiselle seuran jäsenelle löytyy tärkeä tehtävä. Tehtävien kirjo on suuri. Jo esimerkiksi tulospalveluun ja lähtö-/vaihtopaikoille tarvitaan 40 henkilöä.

Henkilökohtaiset kilpailut ovat työpäivän aikana, joten toivottavasti mahdollisimman monelle teistä järjestyisi vapaapäivä töistä. Jos kuitenkin perjantaivapaa ei järjesty, ilmoittaudu silti. Talkoolaisia tarvitaan myös iltaisin ja erityisesti lauantaina.

Ilmoittaudu jo nyt talkoisiin joko nettilomakkeella <http://www.kajaaninsuunnistajat.fi/kll-2016/ilmoittaudu-talkoolaiseksi/> tai suoraan minulle.

Järjestetään yhdessä loistava urheilutapahtuma Suomen koululaisille!

Jari Rajala, kilpailusihteeri
040 415 9051
jari.a.rajala@gmail.com

Ilmoittaudu nyt Jukolan ja Venlojen viestiin

Suunnistuskausi on avattu ja nyt on oikea aika ilmoittautua seuran viestijoukkueisiin Lappeenrannan Jukolaan, koska pitäähän sitä tavoitteita olla, että jaksaa harjoitella. Joukkueissa on tilaa kaikentasoisille kunto- ja kilpasuunnistajille. Ilmoittaudu Jukolaan ja Venloihin Irman kautta ilmoita viestihalukkuus -toiminnolla. Jos ei sillä onnistu, voit ilmoittautua myös sähköpostilla, puhelimella tai hihasta vetämällä minulle jari.a.rajala@gmail.com, 040 415 9051.

Reissuun lähdetään varhain lauantai- aamuna 18.6. linja-autolla ja perillä meillä on käytössä viime vuosien tapaan telttä-alue omille teltoille. Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä osuustoiveesi ja kyyti- sekä majoittumistiedot (oma vai lainateltta). Jukolan ja Venlojen omavastuu on 30 €/suunnistaja riippumatta siitä, käyttäkö yhteiskyytiä, telttapaikkoja ym. palveluita.

<http://www.jukola.com/2016/>



Muistoissamme Teea Keränen

”Hyvä äiti, hyvä! Juokse juokse!” ”Kiri, Teemu! Kiri, kiri!” kannusti Teea äitiään ja Teemu-veljeään Koillismaan rastipäivillä heinäkuussa 2015 maalisuoran päässä pyörätuolissa istuen. Ja heti maalissa lykkäsi käteen varta vasten hankitun palautusjuoman: ”Että jaksatte sitten huomennakin.” Kahden kuukauden kuluttua tästä Teea laskettiin haudan lepoon aurinkoisena syyskuuisena lauantaina.

Äitiä ja Teemu-veljeä piti päästä kannustamaan suunnistuskisoihin. Samoin vielä Kuopiossa sairaalassa ollessa äidin iltarastireissun vaiheet käytiin tarkkaan läpi. Vuosi aiemmin Kuusamon Fin-5:lla menttiin vaativa A-rata helteestä huolimatta, vaikka hiusten tilalla oli vuoroin peruukki ja vuoroin huivi, lääkkeet vaikuttivat jaksamiseen ja tasapaino ei enää ollut entisensä. ”Puista saa hyvin tukea, jos vähän huippaa.” Teea totesi minulle, kun käytiin jälkipelejä samalla radalla suunnistaneina. Minulla vauva mahassa, ja Teealla pitkälle edennyt syöpä.

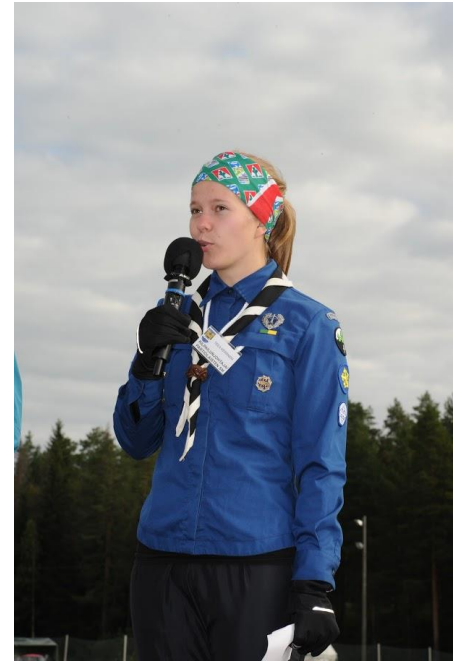
Erikoisesta luomesta lähtenyt, sisäelimiin levinnyt melanooma vei tämän 24-vuotiaan, reippaan ja fiksun naisen. Aivan liian aikaisin, varmaan jokainen meistä ajattelee. Sairauden kanssa elettiin useampi vuosi, peläten, surren ja toivoen. Unelma-ammattiinsa eli lääkäriksi opiskellut Teea suhtautui sairauteen etenkin loppuvaiheessa ihailtavasti, ja keskitti tarmonsä meidän muiden tsemppaamiseen.

Suunnistus oli Teealle rakas harrastus, jossa viehättivät niin itse laji kuin kilpailukin sekä yhdessä tehtävät talkoot. Ja paljon tämän rakkaan harrastuksen parissa toimittiinkin. Oravapolkukoulusta lähtien Teea osallistui Kasun toimintaan, kiersi Rastiviikot, koululiikuntaliiton kisoja, partiolaisten suunnistuskisoja, osallistuipa Ruotsin O-ringenillekin. Ja oli mukana talkoissa, milloin vuoro napsahti. Rastiviikolla muksulaa, nuorten Jukolassa partiolaisten mestaruuskisoja ja MM-kisoissa ravintolatalkoita. Kasulaiset olivat Teealle tärkeä ’perhe’, sekä kokonaisuutena että saatujen ystävyysvuoksi.

Minä olin Teean kanssa enemmän tekemisissä partiossa, toisen Teealle rakkaan harrastuksen parissa. Mutta suunnistustaidot eivät jääneet Korvenpojissa huomaamatta. Roihu-kesäleirillä 2002 Sotkamossa Iso-Kiimasen Salonsaarella Teean porukka eksyi. Olisipa kuka tahansa muu 11-vuotias tyttönen tullut eksytyään kertomaan, että saarella on jotain kompassia häiritsevää. Teea parani uskoa, koska hän tiesi, mistä puhui.

Uskomattomalla tarmolla Teea huolehti meistä sairauden loppuvaiheessa. Seurasi pienen täditettävän kasvua, lähetti partioleirille tsemppikirjeen, kyseli yksityiskohtia kuinka iltarasteilla oli menty juoksukärryn kanssa. Ohjeisti ”Vaikka minä tähän kuolenkin, älkää te kuolko. Henkisesti.” Ja kehotti meitä elämään mahdollisimman hyvin itsellemme ja toisillemme. Siinä on meillä kaikilla tavoiteltavaa.

Silja Keränen
Kirjoittaja on Teean ystävä ja käly



Teea johtamassa partiolaisten kisoja Nuorten Jukolassa.