

SANANEN

SUUNNISTUKSESTA

Suunnistus on viime aikoina muodostunut hyvin yleiseksi kilpailulajiksi, jopa niin, että se otettaneen tai ainakin on ehdotettu otettavaksi olympiakiisojen ohjelmalle — on suunnistaminen veressä, sillä esi-isämme on ollut pakko tarvita sellaista synkkää korjia erehlymättömästi. Muinoin kun ei ollut suunnistamisvälineitä, käytettiin luonnosta löytyviä ilmansuunnan määrittäjiä, kuten muurahaispesiä, joiden eläläpuoli on loivasti laskeutuva, pohjoisrinteen ollessa vastaavasti jyrkkä, hävypuuta, joiden eteläiset oksat ovat tuuheaummat kuin vastakkaisella puolella olevat, mutta kuori taas pohjoispuolelta paksumpi. Ota vasta laskeutui pohjoisen kaudesta ylämästä lähtien, samoin kirikkaasta ja yksinäisestä Pohjantähdestä. Aurinگون ja kelson avulla voimme myös löytää ihmansuunnat. Kello 6 on aurinko idässä, 12 etelässä jne. Edellä mainittuja opasteita on yhä vieläkin joskus pakko käyttää apuna varsinkin pitkillä, hietömillä erämaataipaleilla, jolloin mutia suunnistamisvälineitä ei ole saatavissa. Ja kukapa meistä ei olisi eksynyt maajamatkalla ja kellon avulla selvitynyvi asutuille seuduille. Tähdet olivat entisaajan merkkukiljain almaat kulkureitin ilmaiset heidän matkateksaan kuukausikaupalla tunteomatoma meriä.

Nykyajan tärkeimmät suunnistamisvälineet ovat kartta ja kompassi.

Suuntokompassi on osottantunut par-

haimmaksi ja sitä onkin entien käytössä. Se on helppo ja nopea.

Kartta 1:30000 on meillä yleisemmin käytetty ja tällä kartalla 1 cm vastaa 300 metriä luonnossa. — Myöskin karttoja 1:50000 ja 1:10000 käytetään melkoisessa mitassa.

Suuntolevy on ainakin kilpasuunnistajalle välttämätön ja on erikoisen hyvä jos suunnistajalla on lisäksi käytettävissään askelparimitari.

Valmistautuessa suunnistukseen on suunnistajan huolella tarkastettava kaikki välineensä, ettei matkan aikana sattuisi mitään ikäviä yllätyksiä. Kartan, kompassin ja suuntolevyn lisäksi jokaisen suunnistajan varustustisiin kuuluu reppu, seluloitilevy (suojaa karttaa), paperia, kynä, kumi ym. Lisäksi tarvittavat varapukimet, pyyheliina sekä luonnollisestikin riittävästi evästä.

Puku on oikeastaan jokaisen henkilökohtainen asia, mutta kuitenkin on hyvä muistaa, että risut tekevät tepposensa housunlahkeille ja hameenhielmille. Kostealla säällä verryttelypuku on aivan sopinaton. Hyvin suositeltavat ovat tuikkankaasta valmistetut pusero ja housut, jotka ovat kevyitä ja kestäviä ja sopivat kaikille sukupuoleen katsomatta. Kilpasuunnistajat käyttävät yleensä lyhyitä urheiluhousuja, joihin säätet ovat suojatut joko pitkillä sukilla tai suojiksilla. Päähineenä kuodottu villamyssy, joka estää hien valumasta kaavoille.

Jalkineiden on oltava sellaiset, etteivät ne matkan aikana herrä kantapäätä rakolle. Uudet jalkineet eivät ole pitkillä matkoilla suositeltavia, sillä ne yleensä uutuudenkankaista tahtovat hieriää. Kevällä ja syksyllä metsän ollessa kostean, puolustaa kumisaapas palkkaansa. Kevyt hihtokenkä on sopiva henkilöille, joiden jalkapohjat helposti kipeytyvät. Kilpailijat käyttävät piikkaraita tai kumiossoja. Kumiossot ovat suosittuja, mutta niijakkailla kalliolla epämurkava.

Jos aiot kilpailuun, niin muista panentua edellisessä ilkana ajoissa nukkumaan, sillä huonosti nukutun yön jälkeen olet melko varmasti menettänyt kilpailun jo ennen sen alkua, sillä keraäämäsi energia on hukunut valvotun yön mukana. Iltayön uni on kaksinverroin tehokkaampaa kuin aamuyön.

Ruokailu on niinkään tärkeimpiä valmistautumistoimenpiteitä. Ennen kilpailua ei pidä syödä mitään vaikeasti sulavaa ruokaa, sillä matkan aikana se varmasti kostaat itsensä. Vahvasti saa syödä korkeintaan kahta tuntia ennen kilpailua. Matkan aikana voi nauttia appelsiineja, sitruunotia ja sokeria. Vettä ei pidä kilpailun aikana juoda, sillä usein se aiheuttaa ankaran väsymyskohtauksen ja kilpailun menettämisen.

Mutta ennen kuin olet niin pitkällä, että kykenet kilpailuun, on sinulla pitkä harjoittelukausi takanaasi. Jokaisella on oma ohjelmansa, mutta salittakoon allekirjoittaneen tuoda tässä yhteydessä julki eräänlainen sellainen, jonka noudattaja kykenee jo kunnialla puolustamaan paikkaansa kilpailuissa. Suosittelemme kaksi kertaa viikossa tapahtuvaa suunnilleen kilpailun mittaista lenkkiä joko metsämaastossa tai poluilla. Esim. tiistaisin ja perjantaisin. Näiden lisäksi kerran viikossa lyhyempää lenkkiä, jolloin käytetään suunnistamisvälineitä. Suunnitaisiin, mikäli ei ole kilpailua, täysi harjoitus kellon mukaan, jolloin

on syytä juosta sama rastiiväli useampaankin kertaan tarkaten kilometrivaunutta ja seuraten kuinka paljon aikaa kuluu rasteilla suunnanottoon. On aivan välttämätöntä harjoitella askelparimitauksen muukaan. Saadaksesen askelparimittaukselle on tiellä tai urheilukentällä 100 metrin matkalla kokeiltava askelparinsa määrää ko. melko tarkan mitan. Juostessa askel on pitempi, mutta maaston epätasaisuudesta johtuen kävelen mitattu matka pitää palkansa.

Askelparimitaria käytetään seuraavasti. Kun on juostu sata askelparia, siirretään mittarin osoitin yhteen, samoin kahdensadan jälkeen kaksoseen jne. kunnes mittari osoittaa kartalta mitattua rastiivää ja joloin rastiin pitäisi olla lähetytyillä. Rastille tullessa mittari käännetään O-asettoon ja seuraavalla välillä mitataan matka samoin.

Peseytyminen on suoritettava aina harjoituksen ja kilpailun päätyttyä meluitten haalealla vedellä. Kylmä vesi on pirstävää, joten suosittelemme sen käyttöä, aino silloin tällöin. Pesun jälkeen on puukeuduttava lämpimästi. Lämpimän teen tai mehun nauttiminen on hyväksi ennen ruokailua. Ruokailun jälkeen on muutaman hetken lepo palkkallaan.

Halutessasi hoitaa terveyttäsi, löydät siihen verrattoman ja halvan sen hauskempaa ja terveellisempää kuin väitämisen ratikkaassa metsässä hengittämisen pirkkan ja lehtien tuoksun täyttämää ilmaa ja nauttien olemassaolostaan. LukiJan, lähde sinäkin mukaant! Metsä toivoottaa tervetulleksi niin vanhat kuin nuoretkin, naiset ja miehet ja koko perheet. Seltä hankki itsellesi terveyttä ja voimaa, saat toimintatarmoa arkisiin aherruksiksi ja vaihteleva elämänsi.

E. Saarin en