

Paimion Rastiposti

Paimion Rastin tiedotuslehti



Huhtikuu 2019



Tässä lehdessä aiheina mm.

- X NUORISOTOIMINTA
- X KUNTOSUUNNISTUS
- X HUIPPU-URHEILU

Luonto kutsuu - Paimion Rasti liikuttaa



Paimion Rastin nuorisotoiminta elää vahvaa nousua. Liikutamme viikoittain jo yli 50 nuorta salissa, radalla ja metsissä, vuodenajasta riippuen. Uskomme, että luonnossa liikkuminen tekee hyvää! Paimion Rastin nuoret leikkivät, liikkuvat ja harjoittelevat neljässä ikäkausiryhmässä: Rastipolku 7-10 -vuotiaille, MiniPower 11-14-vuotiaille ja Power 14-18 -vuotiaille. Lisäksi uutena alkaa perheen pienimmille PR Family, jossa luontoon pääsee yhdessä vanhempiansa kanssa. Ryhmissä harrastesuunnistajat, aktiiviset kilpailijat ja kansainväliselle huipulle tähtäävät nuoret toimivat kaikki yhdessä. Suunnistusta voi jokainen harrastaa omaan tahtiin ja hyvässä seurassa.

Olemme panostaneet erityisesti nuorten ohjaukseen. Ryhmiä valmentaa ja ohjaa kymmenen aikuisen nuorisotiimi, jonka jäsenillä on ohjaaja- tai valmentajakoulutus. Viimeisin vahvistuksemme on Paimion Rastin ensimmäinen palkattu seuratyöntekijä Milka Reponen, jonka päätyö on nuorten valmentaminen.

Mukaan suunnistukseen voi tulla koska tahansa. Aloittaa voi myös osallistumalla suosittuun Suunnistuskouluun keväällä (aloi- tus 2.5.) tai syksyllä kouluvuoden alkaessa.

*Paimiossa olemme luonnon keskellä.
Nautitaan siitä suunnistamalla!*



MITEN MUKAAN PR-NUORTEN TOIMINTAAN?

KENELLE: Kaikille 4-18 vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka haluavat monipuolisen liikuntaharrastuksen. Aiempaa suunnistusosaamista tai -kokemusta ei tarvita.

MISSÄ JA MILLOIN: Lapset on jaettu neljään ikäryhmään. Tarkemmat tiedot ja harjoitusajat löytyvät Paimion Rastin nettisivuilta, nuorten osiosta ja koko seuran kalenterista. <http://www.paimionrasti.fi/nuoret/>

U
U
T
T
A

Rastipolku Family alle kouluikäisille yhdessä vanhem- pien kanssa

Perheen pienimmät voivat leikkiä ja liikkua monipuolisesti sekä harjoitella suunnistuksen alkeita leikinomaisesti omien vanhempien kanssa.

RastipolkuSport 7-10 vuotiaille:

- Talvisin maanantaisali
- Kesällä harjoitukset maanantaisin ja Peimarin Rastien yhteydessä torstaisin
- Lisäksi kotileiripäiviä ja tapahtumia

MiniPower 11-14 vuotiaille:

- Talvisin maanantaisali, keskiviikkoisin sauvarinne/juoksu-harjoitus ja perjantaisin PR Circuit.
- Kesällä taitoharjoitus maanantaisin, Peimarin Rastien yhteydessä harjoitus torstaisin
- Lisäksi leirejä ja tapahtumia

Power 15-18 vuotiaille:

- Talvisin maanantaisali, tiistaisin kuntosali/juoksuvedot, keskiviikkoisin polkujuoksulenkki, torstaisin alueen yhteinen suunnistusharjoitus, perjantaisin PR Circuit.
- Kesällä taitoharjoitus maanantaisin, Peimarin Rastien yhteydessä harjoitus torstaisin.
- Lisäksi leirejä lähellä ja kauempana sekä kilpailreissuja ulkomaille

MAKSUT: Alle 10-vuotiaille kausimaksu 60 euroa + jäsenmaksu 15 euroa.
Yli 10-vuotiaille kausimaksu 120 euroa + jäsenmaksu 15 euroa.
Sisältää vakuutuksen, kilpailulisenssin ja harjoitukset.

JOS OLET KIINNOSTUNUT SUUNNISTUKSESTA, OTA YHTEYTTÄ!
Milka Reponen, milka@paimionrasti.fi tai 044 2782864

Nuorisovalmennuspäällikkö Milka Reponen

28-vuotiaalla **Milka Reposella** on takanaan puolisen vuotta Paimion Rastin nuorisovalmennuspäällikkönä. Hän toimii samalla vastuuvallmentajana yhdessä kaikkiaan kolmesta eri-ikäisten nuorten ryhmästä.

– Minua kysyttiin tehtävään viime kesänä. Oli aika helppo lähteä, sillä valmennuspuoli kiinnostaa minua joka tapauksessa, ja suoritan myös paraikaa valmennuksen ammattitutkintoa, kertoo Reponen.

– Tunnelmat ovat erittäin hyvät ja tekemistä riittää. Kokonaisuus on suhteellisen haastava. Alussa luonnollisesti menee vähän aikaa, jotta saa selville, mitä tehdään ja mikä toimii. Olemme jo saaneet useita uusia junioreita mukaan toimintaan.

Vaikka valmennus on lasten ja nuortenkin kohdalla ihan oikeaa valmennusta, ovat lähtökohdat selvästi aikuisista poikkeavat. Tekeminen tulee nähdä itse urheilua laajemmasta näkökulmasta.

– Tärkeää on kasvatuksellinen ote. Tavoite on ohjata nuoria liikunnalliseen elämäntapaan sekä ottamaan muut huomioon. Toki päämääränä on jo kaikkein nuorimmillakin oppiminen ja tottuminen suunnistamaan itsenäisesti. Ja kaikki tämä tietenkin niin, että toiminta on mielekästä, pohtii Reponen.

Puolipäiväinen valmennuspäällikkyyys on vuoden määräaikainen pesti. Sen jatkosta ei toistaiseksi ole tietoa. Reponen myöntää, että tehtävää olisi kiva jatkaa ja saada tekemiseen pidemmän ajan jatkuvuutta. Hän on tehnyt töitä myös fysioterapeuttina ja hierojana oman toiminimensä kautta, mutta nykyisen valmennuspestin aikana ne hommat ovat jääneet vähemmälle.

Keskisuomalaislähtöinen Reponen on kuullut viime vuodet Suomen menestyneimpiin

hihtosuunnistajiin. Parhaimpana saavutuksena hänellä on keskimatkan maailmanmestaruus neljän vuoden takaa. Kuluva kausi on

viimeinen maajoukkuetasolla, mutta palo urheiluun tuskin on loppumassa.

– Kilpaileminen yksinkertaisesti kiinnostaa minua. Jatkopanostus riippuu kiinnostuksesta ja hiihtosuunnistuksen kohdalla väistämättä myös eteläisen Suomen olosuhteista, ennakoii Reponen.

”Tavoite on ohjata nuoria liikunnalliseen elämäntapaan sekä ottamaan muut huomioon.”



Puheenjohtaja ajaa nuorten asiaa

Pertti Arola siirtyi PR:n puheenjohtajaksi seururan nuorisotiimistä.

- Omat lapset toivat kauan sitten mukaan lasten ja nuorten suunnistuksen pariin. On ollut tosi kivaa seurata koota ja omaa kuntoilua, kun on voinut liikkua metsässä nuorten kanssa ja yrittää jotain oppia heille antaa.

- Nyt talvella on ollut aika vähän aikaa osallistua nuorten treeneihin. Maastotreenien alkaessa haluan ehdottomasti olla taas ainakin jonkin verran menossa mukana. Toivottavasti päästävät mukaan sitten aikanaan senkin jälkeen, kun omia lapsia ei ole enää mukana tässä ryhmässä, Arola naurahtaa.

Nuorten tilannetta – niin kuin monia muitakin asioita Paimion Rastissa – uusi puheenjohtaja katselee tyytyväisenä.

- Lapsia ja nuoria on hyvin touhussa mukana, ja heidän parissaan on taitavia ja innostuneita vetäjiä. Juuri nyt on uusien harrastajien erityisen hyvä tulla mukaan suunnistuksen pariin.

Paimion Rasti tunnetaan nuorista, huipusta, Peimarin rasteista, kilpailuistaan – siis hyvin monista asioista.

- Tällainen seururan kuuluu ollakin. Se on yhteisö, johon kuuluu monenlaisia suunnistajia ja suunnistuksen ystäviä. Mukana on kuntosuunnistajia ja ohjaajia, tavallisia luonnossa liikkujia. On omia huippusuunnistajia, joita voimme fanittaa. Huiput saavat antaa oman oppinsa ja vinkkinsä nuorille suunnistajille. Tällaisena yhteisenä, monipuolisena suunnistusperheenä toivon Paimion Rastin jatkavan ja kehittyvän.

”Lapsia ja nuoria on hyvin touhussa mukana, ja heidän parissaan on taitavia ja innostuneita vetäjiä.”



PEIMARIN RASTIT 2019

pvm	paikka/maasto
12	Viista (Street-O)
13	Rivunmäki
28.03.	Nahkivuori
04.04.	Tättilä
11.04.	Sattela
18.04.	Suojala
25.04.	Nummensuo
02.05.	Rastitupa
09.05.	Valka-Alho
16.05.	Tuuvalla
23.05.	Preitilä
30.05.	Kettuallio
06.06.	Metsästäymäja
24	Luontopolku
13.06.	Vello
20.06.	Naurisvaha
27.06.	Fouddila
04.07.	Pyhäsuu
11.07.	Tanisi
18.07.	Lautakankare
25.07.	Piikkiö
01.08.	Koskela
08.08.	Hiebbahelmi
15.08.	Pitkäreto
22.08.	Varbaankellarinmäki
29.08.	Suojala
05.09.	Kuusvuori
12.09.	Kyysilä
19.09.	Alttarvaha
26.09.	Rastitupa
03.10.	Preitilä
10.10.	Nummensuo
41	
42	
43	

TIETOJA

Tapahtumapaikat:

Katso tarkka saapumishje Paimion Rastin nettisivuilta paimionrasti.fi/paimari tai Kunnallislehdestä

Lähdöt:

Torstaisin klo 17-19, katso poikkeavat ajat Paimion Rastin nettisivuilta

Radat:

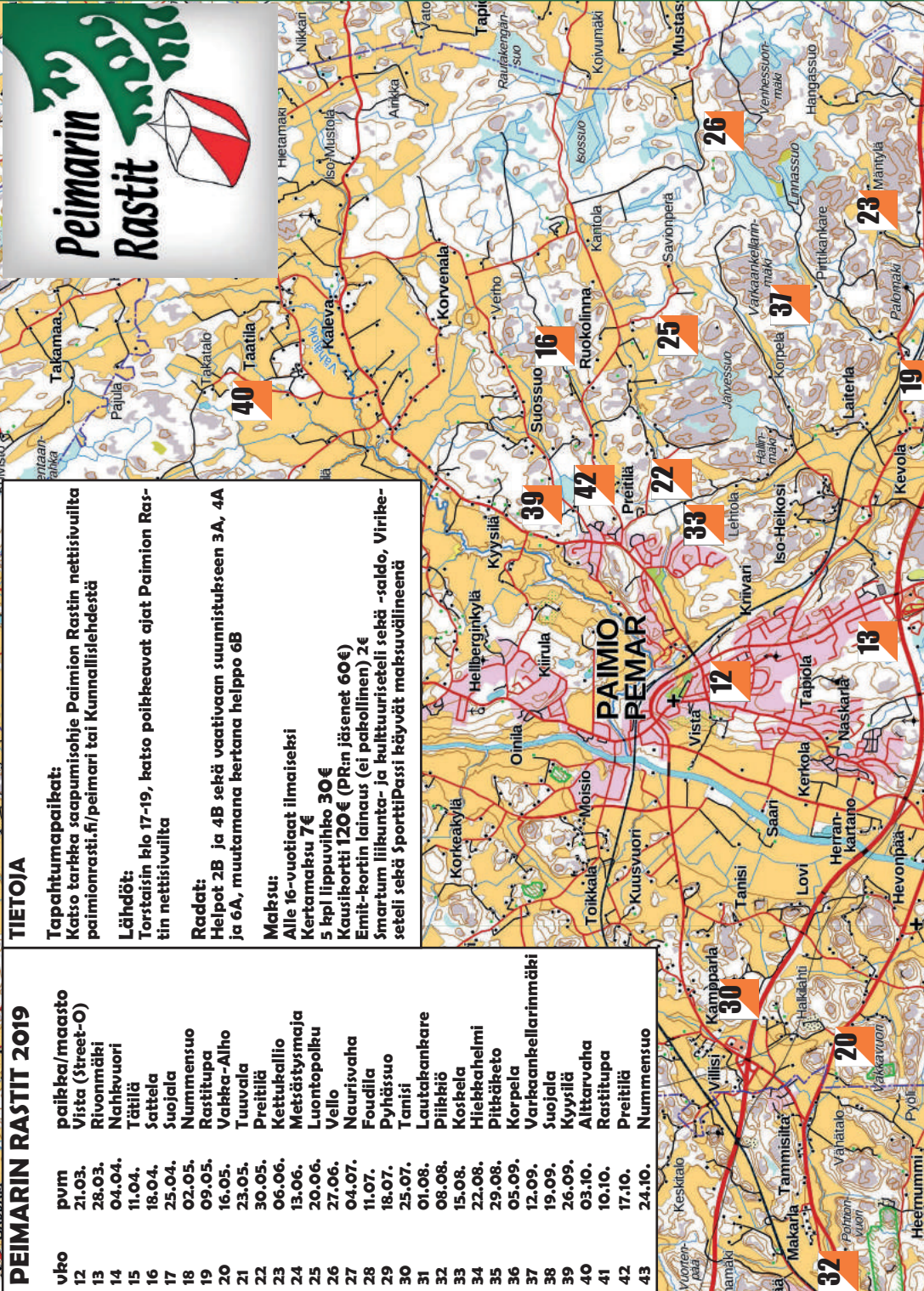
Helpot 2B ja 4B sekä vaativaan suunnistukseen 3A, 4A ja 6A, muutamana kertana helppo 6B

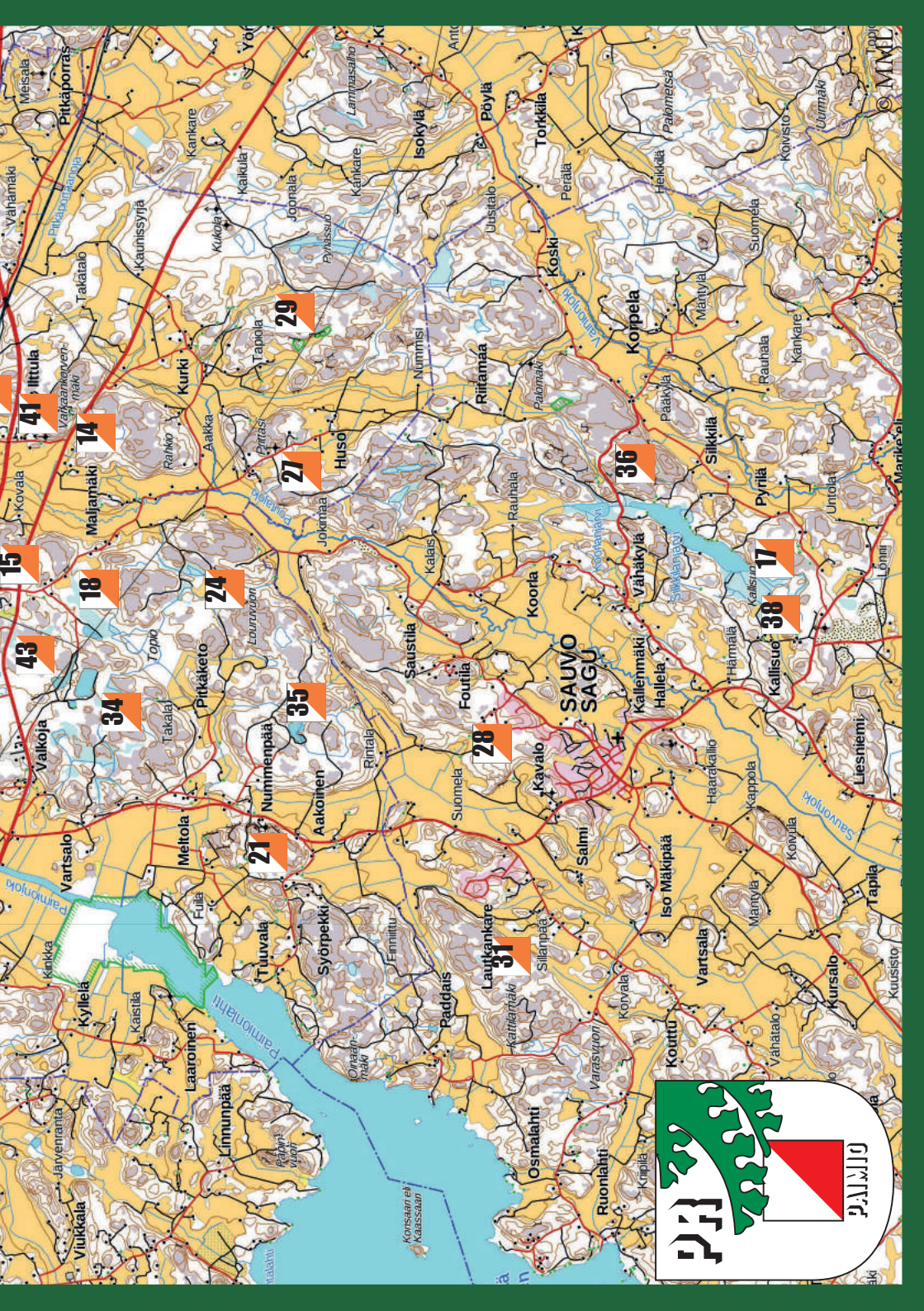
Maksu:

Alle 16-vuotiaat ilmaiseksi
Kertamaksu 7€
5 kpl lippuvuhtio 30€

Kausikortti 120€ (PR:n jäsenet 60€)

Emit-kortin lainaus (ei pakollinen) 2€
Smartum liikunta- ja kulttuuriseteli sekä -saldo, Virikeseteli sekä SporttiPassi käyvät maksuvälineinä





© MML

Huipputiimillä tavoitteena menestystä jatkossakin

Huipputiimin managerina toimiva **Ossi Vesalainen** on kulkenut pitkän tien urheilun maailmassa. Toistakymmentä vuotta salibandyvalmentajana toi vähitellen tunteen siitä, että olisi aika tehdä jotain muuta. Se jokin muu löytyi vuonna 2013, jolloin Vesalaista kysyttiin mukaan Paimion Rastin toimintaan.

– Halusin lähteä mukaan kehittämään paimiolaista huippu-urheiluorganisaatiota. Valintaani toki vaikutti se, että PR on kasvattiseurani. Kyselyitä tuli myös muista lajeista, mutta tuttu laji veti pisimmän korren. Viiden managerivuoden jälkeenkin tuntuu, että työni Paimion Rastissa on yhä kesken, sanoo Vesalainen.

Toimihenkilöpaikoilla on ollut viime vuosina suurta vaihtuvuutta, ja seuraa pyörittää nyt kokonaan uusi sukupolvi. Seuran nuorisovalmennusta on kehitetty vastaamaan lajiliiton urheilijapolun vaatimuksia, ja nuorisovalmennuksessa on tällä hetkellä motivoituneita ja osaavia vetäjiä.

– Koko seuran valmennusjärjestelmän kehittäminen tuntuu samaan aikaan sekä haastavalta että erittäin kiinnostavalta ja kun vielä huipputiimikin on viime vuodesta kovasti muuttunut, niin paloa toiminnan kehittämiseen on vielä rutkasti, linjaa Vesalainen.

Ajan mittaan moni asia on muuttunut. Suunnistus huippu-urheiluna ei ole enää pelkästään skandinaavinen laji. Erityisesti sprintti kilpailumuotona on synnyttänyt uusia huippuja myös Skandinavian ja Keski-Euroopan ulkopuolelle.

– Maailman huiput ovat nykyään joko täysammattilaisia tai puoliammattilaisia, joten seuroiltakin vaaditaan aiempaa enemmän. Huipputiimin urheilijoitamme valmennetaan aiempaa tavoitteellisemmin. Huipputiiminä olemme nousseet niin miehissä kuin naisis-

sa maailman TOP10-seuraksi ja Suomessa TOP3-seuraksi, Vesalainen toteaa.

Huipputiimin pääsyyllä maailmaan eliittiin sekä siellä pysymiselle on Vesalaisen mukaan kolme tärkeää tekijää: joukkuehenki, olosuhteet sekä urheilijoiden ja valmennuksen

osaaminen. Nämä ovat myös Paimion Rastin vahvuuksia tällä hetkellä. Samalla haasteitakin riittää.

– Paimio ei ole valtavan suuri paikka. Miten pystymme kilpailemaan jatkossa esimerkiksi Tampereen, Tukholman ja Göteborgin seutujen joukkueita vastaan? Tähän

”Paloa toiminnan kehittämiseen on vielä rutkasti.”



liittyy myös se, että liian moni urheilijoistamme asuu tällä hetkellä seuramme päivittäisen toiminta-alueen ulkopuolella. Tärkeää olisi myös saada ns. omavaraisuusastetta ylös eli omia nuoria riittävästi Huipputiimiin.

– Edellä mainituista huolimatta tavoitteenamme on menestyvien urheilijoiden ja seurajoukkueiden kehittäminen, jotta menestys arvokisoissa ja suurviesteissä olisi mahdollista jatkossakin, päättää Vesalainen.

Paimion Rastin huippu suunnistuksen parhaat meriitit viime vuosilta

Jukolan viesti

2018	3
2017	7

Venlojen viesti

2017	5
2016	9
2014	10

10MILA

miehet	
2018	7
naiset	
2018	9
2017	10
2015	4

SM-viesti

miehet	
2018	1
2017	1
2016	2
2015	2
2014	1

SM-viesti

naiset	
2018	9
2017	1
2016	6
2015	5
2014	3



Nuori lupaus

Milja Väätäjä, 18, Piikkiö

Piikkiöstä ensimmäiset suunnistusoppinsa ammentanut **Milja Väätäjä** on nuoresta iästään huolimatta noussut Paimion Rastin naishuippujen kovaksi haastajaksi. Jättimenestys on vielä odottanut itseään, mutta plakkarissa on sentään jo pari SM-mitalia sekä Suomen-mestaruus 14-sarjan sprintistä vuodelta 2015.

Väätäjä tuli suunnistuksen pariin 6-vuotiaana varsin tuttua tietä: vanhemmat harrastivat lajia. Piikkiöön muuton myötä tytölle haettiin sopivia harrastuksia, ja RastiPiikkiö piti tuolloin liikuntakerhoa.

– Vuosien kuluttua seurassa ei enää oikein ollut muita yli 12-vuotiaita, mikä pitkälti ohjasi juoksemaan joskus viestejä muidenkin seurojen joukkueissa. Sitä kautta päädyin lopulta Paimion Rastiin vuonna 2015, kertoo Väätäjä.

Täysin kivuttomia eivät ole junnuvuodetkaan olleet, sillä niin kutsuttu penikkatauti on riivannut 18-vuotiasta Väätäjää jo useana kautena. Säärivaivat ovat onneksi olleet hellittämään päin, ja juoksuharjoittelukin on talven mittaan jo kohtalaisessa määrin onnistunut. Pari vuotta Väätäjää valmentaneen Satu Tahosen kanssa onkin linjattu säästeliään juoksumäärän ohella uusia kehityskohteita.

– Nyt talvella on panostettu aiempaa enemmän voimaan ja sitä kautta nopeuteen. Yleensäkin fysiikka on minulle selkein kehittämisalue, samoin suoritusten tasaisuus. Taitopuoli on pääosin hyvin hanskassa, ja näen vahvuudekseni myös sitkeyden ja periksiantamattomuuden, Väätäjä pohtii.

Tavoitteet tällä kaudella löytyvät ensisijaisesti 18-vuotiaiden EM-kisoista. Toki myös 20-vuotiaiden MM-kilpailut ovat mahdollisuuksien rajoissa.

– Suurviesteissä pyrin toki vahvistukseksi ykköstiimiin, mutta mahdollisuudet siihen näen vielä kuitenkin aika pieninä.



Nuori lupaus

Topias Arola, 18, Paimio

18-vuotiaan **Topias Arolan** matka kohti huipua on ollut toistaiseksi komea: nuorten EM-hopeaa pitkältä matkalta vuonna 2016 ja sen ohella kourallinen Suomenmestaruuksia ja muita mitaleita. Paimiolaisnuorukainen on jo varteenotettava tuloksetekijä seuran ykkösjoukkueissa tämän kauden suurviesteissä.

– Etenkin 10milan kohdalla se oli tavoitteenä jo viime vuonna, mutta valintakisat eivät menneet mitenkään nappiin, toteaa Arola.

Suunnistusuransa Arola aloitti jo varhain, niin nuorena että ”ei muista ikää”. Joka tapauksessa isä Pertti Arola toi pojan tuolloin Paimion Rastin lasten harjoituksiin, ja ensimmäinen kisa tuli käytyä ykkösluokan aikana. Menestys antoi kuitenkin odottaa itseään, sillä vasta aivan viimeisinä vuosina hän on noussut ikäluokkansa Suomen eliittiin.

– EM-hopea on toki saavutuksena parhaani, vaikka suoritus oli vähän mitä oli. Ainakin parissa SM-kilpailussa olen pystynyt selvästi parempaan. Samoin Jukolan viestissä 2017 tein aika täydellisen suorituksen.

Tuolloin Joensuu-Jukolassa 16-vuotias Arola tykitti Paimion Rastin kakkosjoukkueessa suorastaan sensaatiomaisesti viidenneksi parhaan osuusajan kovalla viitososuudella. Se tulee myös ensimmäisenä mieleen uran ikimuistoisimpana kokemuksena.

Samalla se on tähän asti Arolan ainoa suunnistama Jukolan viesti, sillä vammojakin on matkalle sattunut. Viime vuonna kesäkuukaudet menivät jalkapöydän rasitusmurtumaa parannellessa, ja vasta syksyllä päästiin taas vähitellen harjoittelun makuun. Osittain tästä syystä valmentaja Matti Tahvonen on tuonut harjoitteluun mukaan lisää jalkoja ”säätävää” hiihtoa talvikaudelle.

– Talvi on mennyt täysipainoisen harjoittelun parissa. Portugalin-leiri on takana, samoin



10mila-leireily eteläisessä Ruotsissa seuran edustusryhmän mukana. Vaivana on ainoastaan ollut sitkeähkö flunssa viime aikoina, tiivistää Arola.

Alkavan kauden tavoitteita ei vielä ole lyöty lukkoon, mutta ennakkoon katsottuna ainakin nuorten EM- ja MM-kisat ovat varmasti siinä mielessä korkealla. Myös harjoituksellisesti on tarkoitus panostaa heikompien ominaisuuksien kehittämiseen.

– Minulla on hyvä fyysikka ja jaksan työstää etenkin raskaammissa maastoissa, mutta nopealla alustalla tahtoo tulla juoksemalla takkiin. Suunnistustekniikan puolella suunnitelmallisuudessa on ehkä isoimmat puutteet. Ja kompassiakin olisi syytä oppia käyttämään tehokkaammin, Arola summaa.

Yhteistyökumppanit



TRIMTEX

VIKING LINE



Pohjola Sairaala

Loimaan
Laatuauto

Seuraa Paimion Rastin kanavia:



@Paimion Rasti



@PaimionRasti



@paimionrasti

Seuran kotisivu:

www.paimionrasti.fi

Seuran yhteystiedot postiosoite: Paimion Rasti ry, PL 69, 21531 Paimio

Puheenjohtaja

Pertti Arola

Kullervontie 4, 21530 PAIMIO

Puh. 050 464 8377

arolapertti@gmail.com

Nuorten valmennuspäällikko

Milka Reponen

Puh. 044 278 2864

milka@paimionrasti.fi