



Lajiesittelyssä

PYÖRÄSUUNNISTUS

Pyräsuunnistus tarjoaa sinulle mahdollisuuden kaikkeen tähän. Huipputasolla se on kovaa kestävyysurheilua, jossa ei voi menestyä ilman kovaa fyysistä kuntoa, kohdallaan olevaa ajotekniikkaa, kartanlukutaitoa ja keskittymiskykyä. Pyöräsuunnistus, kuten muutkin suunnistuksen muodot, tarjoaa kuitenkin haasteita myös niille, jotka haluavat olla mukana hieman vaatimattomammin tavoittein, nautiskellen.

Laji sai alkunsa pienimuotoisena seuratoimintana 1980-luvun lopulla Keski-Euroopassa, maastopyöräilyn valta-alueilla. Aluksi pyöräsuunnistus oli lähinnä suunnistajien vaihtoehtoinen harjoittelumuoto, mutta lajin pariin alkoi vähitellen hakeutua myös pyöräilytaustan omaavia ihmisiä, joilla ei ollut lainkaan aikaisempaa suunnistuskokemusta. Lajien yhdistymisen tuloksena on syntynyt uusi, täysipainoinen suunnistuksen muoto, jossa järjestetään nykyisin kilpailutoimintaa parissakymmenessä valtiossa. Suomen mestaruuksista on kilpailtu usean vuoden ajan. Kan-

Etaitkö vauhdin huumaa ja löytämisen riemua?
Kaipaatko uusia, erilaisia uria renkaidesi alle?
Haetko urheilulta myös älyllisiä haasteita?
Nautitko luonnossa liikkumisesta? Toivoisitko löytäväsi lajin, jonka parissa voit kilpailla omaan tahtiisi, joko päämäärätietoisesti menestystä tavoitellen tai hieman leppoisammin, harrastamisen riemusta?

TEKSTI JA KUVAT: PÄIVI TOMMOLA

sainvälinen kilpailutoiminta on kehitysvaiheessa, maailmancup käynnistyi viime vuonna ja lajin ensimmäiset maailmanmestaruusmitalit jaetaan Ranskassa vuonna 2002.

Kilpailut järjestetään tavallisesti ulkoilualueilla, joilta löytyy runsas polkuverkosto. Käytössä on tavallinen suunnistuskartta, jolta ajokelpoiset urat on pystyttävä lukemaan. Suomessa ei ainakaan toistaiseksi ole käytössä erikoiskarttoja, jolta uran ajokelpoisuuden pystyisi yksiselitteisesti hahmottamaan. Kartalta näkee kyllä onko ky-

seässä tie, linja, suuri polku vai pieni polku, mutta kuvaus ei välttämättä kerro paljoakaan uran ajettavuudesta. Hyvä suunnistaja pystyy kuitenkin päättelemään paljon ympärivästä maastosta. Kilpailurataan ei koskaan pääse tutustumaan etukäteen ja maastokin on tavallisesti kilpailijoille täysin outo. (Järjestävää seuraa edustavat tai kilpailualueen välittömässä läheisyydessä asuvat kilpailijat eivät maaston tuntemuksen vuoksi voi osallistua kilpailuihin.)

Rastit ovat läpiajettavia.

Oranssi-valkoinen rastilippu ja leimasin roikkuvat suunnilleen metrin korkeudella maasta. Vanha pihtileimausjärjestelmä alkaa olla historiaa, pyöräsuunnistuksessakin ollaan jo siirtynyt uuteen elektroniseen EMIT-järjestelmään. Tämä helpottaa järjestäjien työtä ja tarjoaa kilpailijoille yhden merkittävän edun: kilpailun jälkeen julkaisutavat tarkat rastiväliajat. Kilpailujen täydelliset tulokset ja EMIT-väliajat löytyvät internetistä yleensä jo kilpailupäivän iltana. Ne helpottavat suuresti suorituksen jälkipeliä - omat ja muutaman kilpakumppanin reitinvalinnat tietävä kilpailija voi väliaikojen perusteella arvioida omien reitinvalintojensa kannattavuuden.

Kilpailut järjestetään tavallisesti väliaikalähdöllä siten, että saman sarjan kilpailijoita lähetetään metsään kahden minuutin välein. Harvemmin käytettyjä lähtöjärjestelyjä ovat yhteis- ja takaa-ajolähtö (jälkimmäinen useampipäiväisten kilpailujen viimeisenä päivänä). Yhteislähtökilpailuissa peesausta on pyritty estämään hajonnoilla (esimerkiksi siten, et-



Pyöräsuunnistuksessa joudutaan usein kantamaan pyörää ja siksi fillarin kanssa juoksemista kannattaa myös harjoitella.

Rastit ovat nykyään ns. läpiajettavia.

tä käytössä on useita lyhyitä lenkkejä, jotka kilpailijat kiertävät eri järjestyksessä)

Pyöräsuunnistusradan pituus ilmoitetaan lyhintä ajettavaa uraa (polku, tie, linja) pitkin mitattuna. Todellinen ajomatka saattaa olla huomattavasti pitempi silloin, jos tarjolla on paljon nopeita kiertovaihtoehtoja. Kansallisten kilpailujen ohjeellinen kesto (viiden parhaan ajan keskiarvo) on miesten yleisessä sarjassa 1h 30 min ja naisilla 1h 10 min. Matkat lyhenevät näistä asteittain juniori- ja veteraanisarjoissa siten, että esim. H16 sarjan ohjeellinen kesto on 45 min ja D 55 -sarjan 40 min. Pikamatkan voittoaika on sarjasta riippuen 15 - 30 minuuttia. Kansainvälisissä arvokilpailuissa matkat ovat huomattavasti pidemmät.

Pika- ja normaalimatkan kisat ovat luonteeltaan joskus hyvinkin erilaisia. Pikamatkan radat ovat tavallisesti runsasrastisia ja vaativat tarkkaa kartanlukua sekä nopeaa päätöksentekoa. Normaalimatkan radat ovat selkeämpiä ja rastivälit pitempiä, jolloin entistä ratkaisevampaan osaan nousee pyöräilyvauhdin ja ajotaidon lisäksi reitinvalinta. Ajoteknisiltä vaatimuksiltaan radat ovat hyvin



vaihtelevia. Ajoreitille mahtuu usein kaikkea asfalttitiestä metsätraktorin uraan. Euroopan kisoissa urilta poikkeaminen ajamalla/pyörää työntäen on ekologisista syistä kielletty (renkaiden oltava vähintään 15 cm ilmassa, jos kilpailija poikkeaa uralta), mutta Suomessa oikominen on sallittua ja sitä hyödynnetään melko usein. Jokainen kilpailija pystyy luonnollisesti myös reitinvalinnallaan vaikuttamaan siihen, miten helposti/vaikeasti ajettavia uria etenee. Ajoa vaikeuttaa tietysti myös se, että maastoesteet tulevat aina eteen täysin yllättäen - reittiin ei koskaan pääse tutustumaan etukäteen. Koska kilpailuja järjestetään usein ulkoalueilla, maastossa liikkuu kilpailun aikana myös ulkopuolisia. Heidän ja kapeilla

urilla vastaan polkevien kilpailijoiden kohtaamisessa on noudatettava huomaavaisuutta.

Pyöräsuunnistus ei vaadi yhtä tarkkaa kartanlukua kuin jalkein tapahtuva suunnistus. Kaikki rastit sijaitsevat ajettavilla urilla, joiden lisäksi suunnistaminen perustuu suuriin kohteisiin (pellot, järvet, hakkuualueet, suot, sorakuopat jne.) sekä selkeästi erottuviin pienkohteisiin (esim. rakennukset). Maaston tärkeimpien muotojen hahmottaminen on etenkin mäkisessä maastossa reitinvalinnan kannalta tärkeää, mutta yksityiskohdista ei yleensä tarvitse välittää. Periaatteessa pyöräsuunnistusradan pystyy selvittämään kunnialla jokainen, joka osaa suunnistuksen alkeet. Tosiasiassa kova etenemisvauhti tekee lajista kuitenkin suunnistuksellisesti sen verran vaativan, että taitavaakaan suunnistaja ei aina pysty välttämään ohiajoja ja pysähtelyä.

Polaris ja Trailquest

Pyörän satulassa kilpaillaan ulkomailla myös pistesuunnistuksessa. Ainakin Isossa-Britanniassa ja Australiassa ovat hyvin suosittuja ns. Polaris-tapahtumat, joissa kilpaillaan tavallisesti pareittain. Kilpailu etenee yksinkertaisen periaatteen mukaan: ajajilla on käytettävissään ennalta määrätty aika, jonka kuluessa heidän tulee hakea leima mahdollisimman monelta rastilta (jotka on pisteytetty vaikeuden mukaan). Aikarajan ylittämisestä seuraa pistesakko. Kilpailut ovat kaksipäivisiä; ensimmäisenä päivä-

nä ajetaan tavallisesti seitsemän tuntia ja toisena viisi. Kilpailupäivien välinen yö vietetään maastossa. Yöpyminen tapahtuu järjestäjien määräämällä alueella ja kilpailijoiden on itse kannettava kaikki tarvitsemansa ruoka ja majoitusvarusteet yms. mukanaan.

Trailquest on lyhennetty, yksipäiväinen versio Polariksesta, kilpailuaika on tavallisesti 1-6 tuntia ja parisarjojen lisäksi kilpailuista löytyvät sarjat myös yksin ajaville.

Välineet

Monelle pyöräilijälle saattaa tulla yllätyksenä se, miten vähän vaatimuksia pyöräsuunnistus kisoissa on asetettu itse ajokille. Kansainvälisen suunnistusliiton säännöissä on määrätty ainoastaan se, että pyörän on oltava maastopyörä. Huoltotarvikkeet, mikäli kilpailija katsoo niitä tarvitsevansa, on kuljetettava mukana. Ajoasu on vapaa-vaalintainen lukuun ottamatta kypäräpakkoa. Kenkien valinnassa kannattaa huomioida se, että kisoissa joutuu juoksemaan useammin kuin normaalissa maastoajossa.

Karttaa kuljetetaan tavalli-



Käytössä on tavallinen suunnistuskartta, jolta ajokelpoiset urat on pystyttävä lukemaan. Karttaa pidetään joko vartaloon, tai kuvan mukaisesti ohjaustankoon, kiinnitettävässä telineessä.

sesti hiihtosuunnistuksesta tutussa telineessä, josta käytetään kahta erilaista versiota; toiset kiinnittävät telineen pyörän ohjaustankoon, toiset itseensä. Kartan lukeminen on helpompaa rintaan kiinnitetyltä telineeltä, mutta teline häiritsee ajoa. Telineitä (250-400 mk) myy Suunnistajan Kauppa. Myös leimaukseen tarvittavan henkilökohtaisen EMIT-kortin (225 mk) voi ostaa Suunnistajan Kaupasta, tarvittaessa sen voi

tavallisesti sen voi myös vuokrata erikseen kisan järjestäjiltä.

Suunnistajan kaupan yhteystiedot:

www.suunnistajankauppa.fi
Helsinki (09) 444 895
Tampere (03) 2613 200
Turku (02) 2535 061

Miten pääset mukaan?

Kotimaisissa kilpailuissa sarjajako on seuraava:
Nuoret: H/D12,14,16,18,20

Yleiset sarjat: H/D21

Veteraanit: H/D35,40,45,50,55, H60

Ajajan sarja määräytyy syntymävuoden mukaan. Joissakin kilpailuissa on myös B-sarjoja. Kilpailut käydään suunnistuksen lajisääntöjen ja pyöräsuunnistusta koskevien erityismääräysten alaisina. Kilpailuihin haluavan on siis edustettava jotakin Suomen Suunnistusliiton alaista seuraa ja hänellä on oltava SSL :n myöntämä kilpailulisenssi. Tiedot seuroista ja kilpailuista saa Suomen Suunnistusliitosta, puh (09) 348 121, s-posti: info@ssl.fi , Internet: www.ssl.fi

Lisenssien hinnat (kalliimpi vaihtoehto sisältää vakuutuksen): aikuiset 65mk/155 mk, nuoret (alle 18 v.) 35mk/80 mk. Samalla lisenssillä voi osallistua myös suunnistus- ja hiihtosuunnistuskilpailuihin.

Kilpailukalenteri löytyy internetistä, SSL :n sivuilta. Jotkut suunnistusseurat järjestävät viikoittaisten kuntorastiensa yhteydessä myös pyöräsuunnistusharjoituksia, joihin pääsee mukaan karttamaksua vastaan, ilman ennakoilmoittautumista ja lisenssiä.□