

PUSU 1/2017

Kevät 2017/17.vuosikerta



Metsäkoulun salivuorolla harjoittelee innokkaita suunnistajia.



SaPu suunnistus ja tykätty on.



PUSU eli Pullistuksen Suunnistus Suunnistajien jäsenlehti

Julkaisija:	SaPu, suunnistusjaosto
Toimitus:	Arja Niskakangas ja jaoston jäsenet
Ilmestyminen:	Huhtikuu (1. kuntorastit) Marras-/joulukuu (Tossunpesu)
Katseltavissa nettilehtenä:	www.pullistus.fi

suunnistus/Pusu-lehdet

SaPu:n toimisto sijaitsee kauppakeskuksessa

Katuosoite: Kauppakatu 7 (2.kerros)

Postiosoite: PL 90, 43101 Saarijärvi



JÄSENMAKSU 2017, vuonna 2016 jäsenmaksunsa maksaneille lähetetään jäsenmaksupankkisiirto kotiin tai sähköpostitse alkuvuodesta 2017.

Jäsenmaksun maksettuasi

- **voit edustaa seuraa**
- **voit hankkia seuran asuja**
- **voit osallistua yhteiskuljetuksiin jäsenhinnalla**
- **voit saada jaostokohtaisia etuja**

Puheenjohtajan terveiset

Vihdoinkin kesäsuunnistuskausi alkaa. Hisuttelijoilla on vielä kausi käynnissä. Paavo ja Petri ovat pitäneet hiihtosuunnistusta seurassa yllä. Hyvin miehet ovat pärjänneetkin latu-urilla. On tullut SM- mitaleita ja pistesijoja.

Kesäsuunnistuskauden valmistelut on aloitettu jo helmikuussa torstairasti- ja hippo-suunnistuskoulu-kalenterin suunnittelulla. Rastiliput ja emit-leimasimet on korjattu kesän koitoksiin. Kausikorttien myynti on aloitettu, joitakin on jo varattu. Torstairasteja on tänä kesänä 27 kertaa ja hippo-suunnistuskoulurasteja 16 kertaa. Ratamestarit on saatu kaikille rasteille. Joitakin uusia nimiä on myös saatu ratamestaritoimintaan. Kuntorasteja ei voida järjestää ilman ratamestareita joten iso kiitos jo etukäteen.

Tänä kesänä on meidän vuoro järjestää Sisä-Suomen rastipäivät Kulhan vuoren uudella kartalla. Tämänkertaiset rastipäivät ovat järjestyksessään jo 50. Sinnekin tarvitaan talkoolaisia, tule mukaan iloiseen talkooporukkaan järjestämään suunnistuskilpailua. Se on yksi keino hankkia toimintarahaa jaostolle. Ilmoittaudu allekirjoittaneelle. Erytistaitoja ei tarvita, kaikille löytyy sopiva tehtävä.

Talvikaudella harjoiteltiin maanantaisin metsäkoulun salissa monessa ikäluokassa. Keskiviikkoisin harrasteryhmä kokoontui seurakunnan liikuntasalissa, loput harjoitukset suoritetaan ulkona. Torstaisin yhteislenkki juostiin Rainen laatiman kalenterin mukaisesti. Nuoriso piti liikunta-aiheisen viikonloppuleirin Piispalassa Jaanan johdolla.

NuJu 2018 kilpailuakin on suunniteltu pienellä ryhmällä ja tahti kiihtyy syksyä kohti mentäessä. Suunnistuspaitoja on tilattu kohtuullinen määrä ja tarvittaessa tehdään lisätilauksia.

Kiirettä on pitänyt ja kesäsuunnistuskautta kiivaasti odotellessa.

Timo Kulmala
suunnistusjaoston puheenjohtaja

Saarijärven Pullistuksen HIPPOSUUNNISTUSKOULU

Kesän 2017 Hippo-suunnistuskoulu käynnistyy toukokuussa.

pv	paikka	hipot	harjoitus	rm
1. 22.5.	Mannilan pallokenttä	Korttelisuunnistus, karttaan tutustuminen	Korttelisuunnistus	Katja, Sanni
2. 29.5.	Urheilukenttä?	Supersprintti, emit-leimaus	Muistisuunnistus	Jaana, Aino
3. 5.6.	Mannila ent. Päiväkoti	Metsäsuunnistus, luontokasvatus	Metsäsuunnistus	Minna T
4. 12.6.	Kolkanlahti, Metsäkoulu	Rastireitti	Tukireitti	Ålgarsit
5. 19.6.	Kusiaismäki	Karttavaellus	Viivasuunnistus	Häkkiset
6. 26.6.	Summassaari	Metsäsuunnistus	Muistisuunnistus pareittain	Risto O
7. 6.7.	Kulha, Pirttipuron mylly	RR- rata	B;C;D-rata	Olavi I
8. 13.7.	Kulha, Kulhankangas	D-rata	B,C,D-rata	Petri M
9. 20.7.	Kulhanvuoren p-alue	D-rata	B,C,D-rata	Suomäet
10. 27.7.	Kusiaismäki, Juhola	D-rata	B,C,D-rata	Vartiaiset
11. 3.8.	Metsäkoulu, Kolkanlahti	D-rata	B,C,D-rata	Kulmalat

12. 7.8.	Heramäki	Metsäsuunnistus	Partiosuunnistus	Sinikka, Arja
13. 14.8.	Mannila, Matoranta	Metsäsuunnistus, emit-leimaus	Pariviestit	Raine, Pellervo
14. 21.8.	Kolkanlahti, Metsäkoulu	Hippomestaruus	Hippomestaruus	Ilpo
15. 28.8.	Koulukeskus	Supersprintti	Sprinttaviestit	Jaana, Aino
16. 4.9.	Kusiaismäki	Korttelisuunnistus	Korttelisuunnistus	Pimiät

Ryhmät:

Alle 6 v, metsässä liikkuminen, perusliikuntataidot, karttaan tutustuminen vanhempien kanssa.

Hipot (6-10 v) karttamerkit, kartan lukeminen, vauhdikkaat juoksuleikit, kilpailimisen kokeilemisen, ohjaaja / vanhempi mukana.

taitoryhmä (10-14v) itsenäinen suunnistaminen ja reitinvalinnat, Juoksutekniikka, kilpailevaryhmä.



Taitoryhmä

Kesän 2017 taitoryhmä käynnistyy toukokuussa.

Nuorten urheilijoiden kisapassikeräily jatkuu kaudella 2017! Kerää kesän kisoista kuusi osallistumiskertaa ja pääset Peurunkaan viettämään kivaa leiripäivää syksyllä. Merkinän saa osallistumisesta aluelliisiin tai kansallisiin kisoihin. Myös Oravapokuleirin kisasta ja leiriviestistä saa merkinnän.

Kisän kisoja ovat mm. seuraavasti:

29.-30.4.2017	Kevätkansalliset	Lapuan Virkiä
6.5.2017	Kahden keskimatkan kansallinen	Suunta-Jkl
14.5. 2017	Keurusrastit	KeuKi
20.5.2017	Särkänniemisuunnistus	KooVee
4.6.2017	Lakeuden viesti	Rasti-Jussit
1.-2.7.2017	Sisä-Suomen rastipäivät	SaPu
10.-15.7.20 17	Fin5 rastiviikko	KooVee
25.-30.7.2017	Kainuun Rastiviikko	Kuhmon Peurat
12.8.2017	Am pitkä	ViPa
13.8.2017	Am viesti	ViPa
19.8.2017	Nuorten Jukola	Ok Orient
20.8. 2017	Raktorirastit	Rastiee4
25.8.2017	KLL suunnistus	Pori
26.8.2017	Sprintti	Suunta-Jkl
27.8.2017	Suomen kaunein sprintti	Kalske
9.9.2017	Mikonpäivän sprintti	Tampereen Pyrintö
30.9.2017	Nuorisoviesti	Turun Suunnistajat



TORSTAIRASTIT 2017

Pvm Paikka/opastus /Ratamestari:

1. **6.4.** Monitoimitalo/Uimahalli Jaana Tissari / Jussi Mäkelä
2. **13.4.** Pyyhkälä, Kantokalliontie Jaakko ja Teemu Kulmala
3. **20.4.** Kusiaismäki, Pajutie 9 Petri Moisio
4. **27.4.** Summassaari Risto Oksanen
5. **4.5.** Herämäki, pururata Eino Rantala, Juhani Penttilä
- 6* **11.5.** Kokkokorpi, Lannevesi-Hietamatie Raine Kivelä ja Truhposet
7. **18.5.** Siikalahti, Myllymäentieltä Aaro Oksanen/ Sirkka Ketola
8. **1.6.** Rimminkangas, Pylkönmäki Olli-Pekka ja Sari Häkkinen
9. **8.6.** Pyhä-Häkki, Viitasaarentieltä Jaana ja Johanna Kauppinen
- 10* **15.6.** Ahvenlampi, Kylmäpuron soramonttu Ilpo Liimatainen/ Juho Pirttiniemi
11. **6.7.** Kulha, Pirttipuron mylly(myös RR-rata) Olavi Ihanainen
12. **13.7.** Kulha, Kulhankangas Petri Moisio
13. **20.7.** Kulhanvuoren p-alue Suomäet
14. **27.7.** Kusiaismäki Juhola Eero ja Erkki Vartiainen
15. **3.8.** Metsäkoulu, Kolkanlahti Timo ja Tiina Kulmala
16. **10.8.** Herämäki, Heralan p-alue Markku Helle, Sinikka Ikonen / Arja Niskakangas
17. **17.8.** Kulha, Pirttijärvenkangas Timo ja Sirpa Ålgars



18. **24.8.** Lannevesi, Eräjärventie Tero Vesisenaho ja Pasaset
19. **31.8.** Poika-aho, Pyhä-Häkki Ilpo Kinnunen ja Veijo Kokkinen
20. **7.9.** Ruunasilta, Tarvaala Raimo ja Mari Turtinen
21. **14.9.** Tiilikka, Kannonkoskentieltä Seppo Raatikainen ja Veijo Kokkinen
22. **21.9.** Ahvenlampi Camping(Yö-kuppi1) Ilpo Liimatainen/ Juho Pirttiniemi
23. **28.9.** Kulha, Pirttijärvenkalliot(Yö-kuppi2) Anu ja Tero Vesisenaho
24. **5.10.** Lannevesi(Yö-kuppi3) Pellervo Kässi
25. **12.10.** Pylkönmäki, koulukeskus(Yö-kuppi4) Vilkkilät / Ålgars
26. **19.10.** Lannevesi, Ruunasilta(Yö-kuppi5) Jorma Hirvensalo
27. **26.10.** Summassaari(Yö-kuppi6) Risto Oksanen

YÖ-kuppi:

Yö-kuppi rasteilla myös normaalit Torstairastit.

6.osakilpailua joista 5.parhaan kisan pisteet lasketaan mukaan yhteispisteisiin.

Yhteislähdöin, 1 tunti auringonlaskun jälkeen.

A-sarja: 5-6km Miehet ja B-sarja: 3.5-4.5km. Naiset, nuoret ja veteraanit

Sarjojen voittajat palkitaan.

6*= Iltarastiviikon 3.osakilpailu. Ma 8.5 1.osa Rasti E4, ti 9.5 2.osa ViPa Peurunka.

10*= Torstairastien yhteydessä Keski-Suomen Eläkeliiton mestaruuskilpailu. Ahvenlampi Kylmäpuron soramonttu, opastus VT 13 Karstulan suuntaan.11-16 = Torstairastien yhteydessä.

Yli 20.vuotta treeniä Metsäkoululla

Maanantaina 3.10.1995 klo 19.00 alkoi suunnistusukkojen lihaskunto harjoittelu silloisella Kolkanlahden metsäkoulun kuntosalilla. Ålgarsin Timppa oli sopinut kuntosalivuoron varaamisesta Esko Kauppisen kanssa. Timo Ålgars ja Markku Helle olivat aiemmin käyneet nuorisotalon salilla harjoittelemassa ja heidän mieleen oli tullut suunnistajien oman kuntosalivuoron varaaminen.

Harjoitteluohjelma on pysynyt kutakuinkin samana yli 20 vuotta! Mitä sitä Ålgarsin hyvin suunnittelemaa ohjelmaa muuttamaan! Nykyään harjoitusohjelmassa on mukana 10 kpl erilaista kestovoima liikettä kehon eri osille, alkuvuosina liikkeitä oli 6-7 kpl. Toistoja on tehty normaalisti 30kpl/liike, toisilla on toistoja vieläkin enemmän, osalla vähemmän. Kun osanottajia tuli lisää oli uusia liikkeitä keksittävä, ettei palautumista tulisi liikaa.

Vuosien aikana miehet alkoivat vanheta ja erilaisia vaivoja ilmaantui monelle.

Kuntosali ”ringin” jälkeen alettiin tekemään liikuntasalin puolella ”koirankusetus” liikkeitä, Ålgarsin Timon asiantuntevalla opastuksella. Liikkeet vahvistavat etenkin lonkaseudun ja jalkojen tukilihaksistoa. Näitä liikkeitä tekemällä uskoakseni vanhenevien ”ukkojen” vaiva määrät on ainakin vähentyneet!

Lainkaan tavatonta ei ole pieni juoksu- tai hiihtolenkki verryttelyksi ennen salille tuloa!

Varsinkin muutamia vuosia sitten, kun suunnistaja perheiden lapset kävivät salivuoroilla. Salivuorot päätettiin tiukkoihin lyhyisiin sähly- tai jalkapallo matseihin.

Salivuoro on paitsi treenaamista, mutta myös sosiaalista yhdessäoloa! Joku voisi kutsua ”maanantai tapaamisia”. ”Äijien marttakerhoksi, ompeluseuraksi tai tuppervaara illaksi”! Illan aikana monesti jutellaan naisista... Oikeammin kerrataan usein viikonlopun kisamuistoja, harjoituslenkkejä, urheilujuttuja ja muita päivän polttamia asioita!

Koko yli 20 vuotisen historian aikana kuntosali vuoron vakio porukkaan kuuluvat: Timo Ålgars, Timo Kulmala, Petri Moisio, Jorma Hirvensalo, Markku Helle ja Risto Oksanen. Risto piti jo muutama vuosi sitten ”läksiäiset” yhden salivuoron päätteeksi tarjoamalla ”tovereilleen” kakkukahvit. Nautimme kahvit mielihyvin, mutta mitään läksiäislahjaa emme antaneet! Sitä vastoin jonkin ajan kuluttua houkuttelimme Riston takaisin ”rinkiin ja niin Risto on taas mukana! Ainakaan vähän aikaan emme aio kenenkään läksiäiskahveja juoda, vai mitä Risto?

Vuosien aikana on salilla kävijöitä ollut runsas määrä vakiokävijöiden lisäksi! Listasin nimiä jotka muistin salilla käyneen, lista ei toki ”hataran muistin” takia ole täydellinen!

Olli-Pekka, Aapo ja Elli Häkkinen, Jaakko ja Teemu Kulmala, Jussi ja Juho Hirvensalo, Antti Savonen, Kari Ristanen, Seija Laaksonen(os. Eerola), Olavi Ihanainen, Oskari ja Sakari Ålgars, Tero, Anu, Essi ja Sini Vesisenaho, Aino Moisio, Arto Honkonen, Olli Salmela, Raine Kivelä, Minna ja Mikko Truhponen, Lauri ja Liisa Karvonen, Aini Vuorinen, Karoliina Jäspi, Juho Pirttiniemi, Atte Penttilä, Jaana Tissari, Jussi, Aino, Venla ja Ohto Mäkelä.

Vuosien saatossa on käynyt muutamia vierailijoita mm. Suunnistuksen moninkertainen MM-mitalisti Merja Rantanen. Tänä talvena kävijä määrät lähteneet nousuun, kun salilla on alkanut käymään perhe Pimiä, perhe Erkko ja suunnistaja nuoria.

Allekirjoittanut on pitänyt koko yli 20. vuoden ajan kirjaa kävijämääristä.

Tilastot olen vuosittain toimittanut Vartiaisen Erkille toimintaketomusta varten.

Ensimmäinen salivuoro oli 3.10.1995. Maanantaina 20.3.2017 vuoro oli järjestyksessään 666. KERTA! Osanottoja on kertynyt yhteensä 3960kpl! Keskimäärin siis 6 henkilö/kerta!

Vuosien saatossa on ollut joitakin harvoja kertoja, kun kävijöitä on ollut vain 1-2, normaalisti noin 4-8.

Hienoa on että uusien kävijöiden ansiosta osanottoennätys on tältä talvea 17 osallistujaa!

Normaali kauden pituus on nykyään lokakuun alusta- huhtikuun loppuun. Ennätyspitkä kausi oli v.2006 jolloin oli peräti 37 salivuoroa! Lyhin kausi vastaavasti 2012, vuoroja 24kpl.

Lopuksi voisi todeta, että viimeinen reilu vuosi on ollut ”metsäkoulun mäellä” ennätysellisen vilkas.

Kun maahanmuuttajat ovat aktiivisesti käyttäneen liikuntatiloja hyödykseen. Hyvin sopuisasti olemme heidän kanssa pärjänneet!

Entisellä Metsäkoulun kampuksella on opetustoiminta loppunut ja toiminta siirtynyt Tarvaalaan!

Aika näyttää, kuinka kauan POKE vielä vuokraa tilojaan meidänkin käyttöön ja kuinka pitkään:

Terveisin: Petri Moisio





Merkkipäivä 2.4. 2017

Aulis Nurmistolle lämpimät 90-vuotis syntymäpäivä onnitelut.

Aulis on suuri suunnistuksen ystävä ja hän oli todella innokas torstairastien kävijä. Aulista onnittelevat: suunnistusjaoston jäsenet, suunnistajat ja suunnistuksen ystävät.

Onnitelut hiihtosuunnistuksen MM- ja SM- mitalleista Paavo Moisiolle

Hiihtosuunnistuksen veteraanien **MM-kisoista Imatralta** 9.-12.helmikuuta **Paavo Moisiolla** oli tuomisina keskimatkalta **MM-hopeaa**. Mitallit ratkaisiin kahden kilpailun yhteistuloksena. Pitkällä matkalla **Paavon** sijoitus oli 4. sarjassa H80. **MM-** kisoissa Paavon poika **Petri Moisio** kilpaili sarjassa H35. **Petrin** pitkän matkan sijoitus oli 7. ja keskimatkan yhteistuloksena tuli 8. sija.

Hiihtosuunnistuksen SM-sprintit käytiin Mikkelissä 18. helmikuuta. **Paavo Moisio** otti kisoista **pronssimitalin** sarjassa H80 ja **Petri Moision** sijoitus oli H40 sarjassa 5.

SM-keskimatkat käytiin Vetelissä 25.helmikuuta. Sieltä **Paavo Moisio** sai **hopeaa** sarjassa H80 ja **Petri Moisio** oli 6. sarjassa H40.

Raahessa ratkaistiin **pitkänmatkan SM-mitalit** 4.maaliskuuta ja kuinka ollakaan **Paavo Moisio** otti kolmannen **SM- mitalin** talven hiihtosuunnistuskisoista ja se oli hopeaa, sarjassa H80 ja **Petri Moisio** oli 5. H40 sarjassa



Ajankohtaista ja tulevaa...

Omat kisat

50. Sisä-Suomen rastipäivät

Tapahtuma on Suomen vanhin 2-päiväinen suunnistustapahtuma ja siitä on Erkki Vartiainen kirjoittanut historiikin vuonna 2007.

Historiaa: OTE, Erkki Vartiaisen kirjoittamasta Sisä-Suomen Rastipäivien 40-v historiikista

Ensimmäiset Sisä-Suomen rastipäivät järjestettiin 28.6-30.6.1968 kolmen seuran, Äänekosken Urheilijoiden, Saarijärven Pullistuksen ja Karstulan Kivan, yhteistyönä. Rastipäivien idea syntyi Pullistuksen Veikko Vartiaisen ja Kosti Kotikosken miettiessä uusia ideoita suunnistustoiminnan kehittämiseksi. Ensimmäisessä kilpailutapahtumassa oli kaikkiaan 17 sarjaa sekä "Turisti-retkeilysarja". Palkinnot jaettiin kolmen kilpailun yhteistulosten perusteella. Osanottajia oli 276 henkilöä ja kartta oli 1:25 000 peruskartta. Kartasta varoitettiin kilpailijoita: "Puuttuu huomattavassa määrin maastossa esiintyviä, suunnistajalle tärkeitä asioita, kuten esim. polkuja, ojia, kumpareita, traktoriteitä, isoja kiviä, avokallioita

Vuoden 2018 Nuorten Jukolan järjestelyt aloitetaan tämän vuoden loppupuolella. Viesti suunnistetaan ensi vuoden elokuussa Kusiasmäen hiitokeskuksen maastossa. Tämän vuoden nuorten Jukolan järjestävä seura on **Ok Trian** Porvoosta.

Tulevia isompia kisoja...

17.-18.6. järjestettävään **Venlojen- ja Jukolan** viestiin lähtee seuralta yhteensä Venloja 5 ja Jusseja 3 joukkuetta. Järjestävä seura Kalevan Rasti.

10.-15.7 **Fin5-suunnistusviikko**, järjestävä seura KooVee.

25.-30.7 käydään **Kainuun rastiviikko**, järjestävä seura on Kuhmon Peurat.

Katso **IRMA:sta** lisää henkilökohtaisia kilpailuja ja ilmoittaudu samalla.

SUUNNISTUSJAOSTO 2017**Puheenjohtaja**

Timo Kulmala
Kantokalliontie 11
43100 Saarijärvi
040 754 4421
timojkulmala@gmail.com

Sihteerit, tiedottaja

Anu Oksanen
anu.oksanen@iki.fi

Varapuheenjohtaja/talousasiat

Timo Älgars
timo.älgars@hotmail.fi
koti 040 511 7296

HIPPO-toiminnan vataava ohjelmanuorisosuunnistus

Jaana Tissari
jaana_tissari@hotmail.com
045 671 0840

Ilmoittautumiset, kalusto, kuntosuunnistus ja Irma

Petri Moisio
petri.moisio2@pp.inet.fi
Pajutie 9, 43100 Saarijärvi
koti 040 703 8411
040 569 5684

Kartta-asiat, OCAD-

Tero Veisenaho
Orsikuja 2
43100 Saarijärvi
koti 040 749 5160

Valmennusvastaava,hipporasti

Minna Truhponen
mimatruhponen@gmail.com
045 617 4555

Aikuissuunnistus

Raine Kivelä
raine.kivela@gmail.com
040 596 0060

Talkoovastaava

Ilpo Liimatainen
ilpo_liimatainen@hotmail.com
045 210 6007

Tulospalvelu

Markku Helle
markku.helle@elenia.fi
Heralantie 8
43100Saarijärvi
0400 965 282

Tiedotus, PuSu-lehti, nettisivut

Arja Niskakangas
arja.niskakangas@hotmail.com
Toikantie 6
43100 Saarijärvi
040 720 7182

Erkki Vartiainen
erkki.vartiainen@pp.inet.fi
Kukonhiekantie 5
43100 Saarijärvi
040 058 1727

Jorma Hirvensalo

jorma.hirvensalo@maanmittauslaitos.fi
Puolukkatie 5
43100 Saarijärvi
040 801 7757

Olavi Ihanainen

Matintie 5
43100 Saarijärvi
040 841 9526

Risto Oksanen

Haikantie 24
43130 Tarvaala
050 345 4837

Eino Rantala
Härkälähteentie 16
43100 Saarijärvi
040 835 8757

Arto Honkonen
Mikontie 1
43100 Saarijärvi
040 847 3879

Suomen 100 -juhlavuosi



Suomi täyttää tänä vuonna **100 vuotta**. Tämä Juhlavuonna suunnistetaan **50. Sisä-Suomen rastipäivät 1.-2.7.2017** Kulhan maastossa.

Satavuotiasta Suomea juhlietaan eripuolella Suomea monin eri tavoin. Virallisessa Suomi **100-** ohjelmassa on myös mukana suunnistus eri tapahtumilla, näistä mainittakoon Joensuu-Jukola ja Kainuun Rastiviikko.

World Orienteering Day eli maailman suunnistuspäivää vietetään toista kertaa **24.5.** Seurat voivat järjestää tuona päivänä esim. koulusuunnistustapahtumia. Tarkoitus on saada näkyvyyttä lajille.

Unelmien liikuntapäivänä 10.5. on tarkoitus saada koko Suomi liikkeelle ja sitä kautta jokaisen hyvinvoinnin parantaminen. Lisäksi rohkaista kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja ja osallistumaan niihin sen hetkisen kunnan mukaan.

Suunnistus on myös mukana eri teemojen **Luontopäivissä 100-vuotiaan Suomen kunniksi**. **Luontopäivissä** on **neljä** eri teemapäivää.

17.6. teema on **”Rakastu kesäyöhön”**. Tähän teeman päivään sattuu sopivasti suunnistuksen suurtapahtuma **Joensuu-Jukola**.

Virallista luontopäivää vietetään teemalla ”Juhli luontoa” 26.8. Seuraa lehtiä ja ilmoituksia teemapäivien järjestäjistä ja aikatauluista. Ainakin Suomen Latu ry. järjestää omia retkiään ja matkojaan kyseisenä päivänä.

Vuoden 2017 Torstairastit alkaa **6.4.** ja **22.5.** aloittavat Hippolaiset rastikauden. Innostetaan uusia suunnistuksen harrastajia lajin pariin ja samalla nauttimaan luonnossa liikkumisesta.

Toivotan kaikille suunnistajille ja suunnistuksen ystäville hyvää alkavaa rastikautta. Liikkumalla pidetään keho, kroppa ja mieli kunnossa.

Suomi 100- Juhlavuonna olkaamme ylpeitä maamme itsenäisyydestä. Sekä kunnia maamme Sotaveteraaneille ja Lotille.

Arja Niskakangas



FRISBEEGOLFIN KORIT RAIKAA KUSAISM



VIIHDY ELOKUVIEN PARISSA...

LAVATANSSIN TAIKAA KESÄYÖSSÄ...



Seuraava **PUSU** ilmestyy marraskuussa 2017.
Lähetätkää tekstejä, valokuvia ja ym. seuraavaa lehteä varten sähköpostilla
osoitteeseen arja.niskakangas@hotmail.com