



Down Under – Hanne Hilon suunnistus- seikkailu

Hanne Hilo vaihtoi Suomen talven paahtavaan aurinkoon. Suunnistusvalmentajana ja kartoittajana Australiassa toiminut suomalainen kohtasi maapallon toisella puolen uusia suunnistusmaastoja, kenguruita, käärmeitä ja toisenlaisen suunnistuskulttuuri-n.

TEKSTI Tessa Salmia KUVAT Hanne Hilon kamerarullasta

Kartta tuntuu kädessä samalta kuin kotimaassa, kaikki muu onkin erilaista. Kovapohjaisessa maastossa vauhti nousee hurjaksi, jos jyrkenteiden ja kivien keskellä suunnistus vain pysyy hallussa. Kengurut pomppivat metsässä rastien lomassa ja aurinko paahtaa kirkkaalta taivaalta.

Australia on valtava. Kuvittele Eurooppa, mutta maanosan sijaan ollaan yhden maan rajojen sisäpuolella. Löytyy kaikkea valkoisista hiekkarannoista vuoriin. Kun syksyn pimeys valtasi Suomen, Hanne Hilo pakkasi elämänsä matkalaukkuun ja suuntasi kohti Australian lämpöä. Matkan agenda oli selvä: mahdollisuus saada uutta perspektiiviä suunnistukseen ja viettää talvi sulalla maalla täysin lajin ehdoilla. Mukana oli myös unelma Australiaan ja Uuteen-Seelantiin tutustumisesta, seikkailunhalua sekä tahto sanoa ”kyllä” uusille kokemuksille.





Hanne Hilo pääsi osaksi suunnistusyhteisöä Australiassa.

Esimerkki tavallisen viikon ohjelmasta Adelaidessa:		
	Coach-in-residence	Treenit paikallisten kanssa
Ma	ratasuunnittelua seuraavalle viikolle (2 h)	oma treeni
Ti	suunnistusta koululaisille / kartoitus, karttojen tulostus (6 h)	juoksuintervallit suunnistajamiesten tai paikallisen yleisurheiluseuran kanssa
Ke	rastien vienti, suunnistustreenin veto (alkuverkka + suunnistus, yms.) ja rastien haku (4 h)	suunnistustreeni, rastien vienti
To	suunnistusta koululaisille / kartoitus (5 h)	suunnistajien yhteislenkki kansallispuistossa
Pe	ratasuunnittelua seuraavalle viikolle (2 h)	Twilight-sprinttisarja (urbaania kortteli-suunnistusta)
La	henkisen valmennuksen materiaalien valmistelua (2–3 h)	parkrun
Su	mental workshop eli henkinen valmennus (2 h – joka toinen viikko)	suunnistajien pitkä lenkki
Yhteensä	15–25 h / viikko	

Rento ja joustava asenne on yksi isoimmista opeista – kaikkea ei tarvitse suunnitella viimeisen päälle, mutta niissä asioissa, joissa haluaa olla hyvä, on oltava tarkka.

Australian suunnistus päihinäkuoressa

Australian maastoissa nopeakulkuinen pohja yhdistyy teknisesti haastaviin jyrkännealueisiin, joissa mikro-reitinvalinnat ovat ratkaisevia. Lisämausteen tuovat eläimet, sillä metsässä saattaa törmätä kenguruihin ja käärmeisiin. Kisojen pakollisiin varusteisiin kuuluu vihellyspilli, jolla voi hälyttää apua käärmeen pures-

sa. Harjoituksissakin se on hyvä pitää mukana. Suomessa suunnistusta tukee vahva talkooperinne sekä jokamiehenoikeudet, Australiassa maanomistajien kanssa neuvottelu on usein haastavaa ja siksi ratkaisevassa osassa maastojen käyttöä. Harrastajamäärät ovat pienemmät, mutta sitoutuminen lajiin on vahvaa. Laadukkaita karttoja on niukasti ja harjoituk-

siin sekä kisoihin joudutaan matkustamaan kauas. Majoituksena toimii usein telttailu. Pienet kisat muistuttavat kuntosuunnistuksia, mutta WRE-kisat noudattavat kansainvälisiä standardeja. Australiassa kisakausi on ympärivuotinen: ensimmäistä kertaa numero laitetaan rintaan tammikuussa ja syys-loka-

kuussa mitellään maan mestaruuksista. Suunnistuksen pariin päädytään usein koulun kautta. Suurin osa urheilijoista opiskelee Canberran yliopistossa, jonne on syntynyt hyvä treeniyhteisö. Huipulle pääseminen vaatii oma-aloitteisuutta ja taloudellista panostusta. Eurooppaan kisaamaan lähtiessä kaikki on omakustanteista. Kahdesta kolmeen kuukauteen poissa Australiasta vaatii työntekoa loppuvuoden ajan. Vaakakupissa painavat koti, raha ja unelmat. Jos valitsee unelmat, on halun satsata suunnistukseen oltava valtava.

Valmentajan roolissa

Coach-in-Residence on nuorille suunnistajille suunnattu ainutlaatuinen mahdollisuus lähteä Australiaan valmentamaan tai kartoittamaan uusia maastoja. Ohjelmassa yhdistyvät suunnistus, valmennus ja matkustaminen – uusissa maisemissa uuden kulttuurin keskellä. Hilon mielestä valmentaminen Australiassa

ei kuulostanut hullummalta, samalla kehittyisi myös itse suunnistajana.

– Lopullinen sysäys reissuun lähdöstä tuli kansainvälisiltä suunnistuskavereilta, jotka kannustivat lähtemään talveksi heidän kotimaahansa, Hilo kertoo. Opinnot jäivät puoleksi vuodeksi tauolle ja Adelaide kutsui.

Valmennus sisälsi viikoittaisia suunnistusharjoituksia, ratasuunnittelua sekä kouluvierailuja, joissa Hilo opetti lapsille suunnistuksen alkeita. Joka toinen viikko hän piti ”mental training” -workshoppeja. Talven aikana syntyi myös kolme uutta sprinttikarttaa.

– Kartoitus ja ratasuunnittelu auttavat hahmotamaan suunnistusta ratamestarin näkökulmasta ja kehittämään reitinvalintataitoja!

Aluksi haasteena oli paikallisiin tapoihin tottuminen ja vasemmanpuoleinen liikenne treenipaikoille ajaessa. Suurempi haaste oli löytää sopivia treenimaastoja. Harjoitukset järjestettiin iltaisin eikä ajomatka saanut olla pitkä. Metsää ei välttämättä löytynyt kaupungin kupeesta ja kesähelteet pakottivat treenaamaan pääosin sprinttiympäristöissä. Paikallisten motivaatiosta ja innosta homma ei kuitenkaan jäänyt kiinni.

– Ei ollut ennakoon mietittynä, mitä haluaisin australialaisille suunnistajille opettaa tai tuoda muka-



Australian mestaruuskisojen pitkä matka tarjosi vaativaa suunnistusta.



"Ei ollut ennakoon mietittynä, mitä haluaisin australialaisille suunnistajille opettaa tai tuoda mukani, mutta kun opin tuntemaan valmennettaviani paremmin, asiat alkoivat selventyä."

nani, mutta kun opin tuntemaan valmennettaviani paremmin, asiat alkoivat selventyä, Hilo pohtii. Talven aikana suunnistajat totutettiin alkuverryttelyn koordinaatioiden, mikrosprinttien ja mentaalivalmennuksen saloihin. Hilo toi iloa ja intoa harjoituksiin. Mitään ei tehty otsa rypyssä. Tunnelmaa kevensivät myös suunnistuskarttoihin lisätyt meemit.

Kisoja ja talviharjoittelua

Valmennuksen ohella Australia tarjosi hyvä olosuhteet omalle harjoittelulle. Juoksuintervallit, yhteislenkit ja viikoittaiset suunnistustreenit maistuivat. Hilo sai ensipuraisun haastavista maastoista Australian mestaruuskisojen pitkällä matkalla vain päivä koneen laskeutuksen jälkeen. Sieltä napsahti voitto, vaikka hänellä ei ollut hajuakaan millaisiin maastoihin hän astuisi.

Kisassa fokus pysyi suunnistamisessa rasti kerrallaan ja maalisuoralla lasten kannustaessa Hilo tunsikin ensimmäistä kertaa olevansa osa paikallista suunnistusyhteisöä. Kultainen mitali ripustettiin kaulaan myös Australian mestaruussprintissä.

Australia vaihtui tammikuun lopussa Uuden-Seelannin mäkiin tulivuorimaisemiin, joissa pensaikko eli "bush" olisi vaatinut miltei viidakkoveitsen etene- miseen. Maastot olivat monipuolisia ja Oseanian mestaruuskisat käytiinkin nopeissa hiekkadyynimaas-



Hanne ja python.

Hertz



Suunnista kohti kesää Hertzin kyydissä

Hertz tarjoaa Suunnistusliiton yhteistyökumppanina lyhytaikaisista autonvuokrauksista jopa 10 % alennusta.

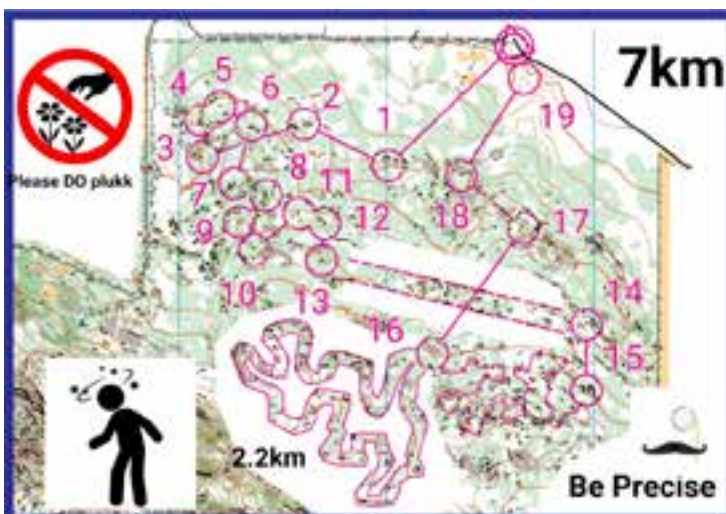
Hyödynnä etusi käyttämällä alennustunnistetta (CDP) 675929.

Liity myös Hertz Gold Plus Rewards -jäseneksi ilmaiseksi. Pääset ohittamaan jonot ja nauttimaan vain jäsenille tarkoitetuista eduista ja palveluista.

Lue lisää ja varaa autosi osoitteesta hertz.fi



Hanne Hilo asui Adrian (vas.) ja Robin (oik.) Uppillin luona.



Hanne Hilon suunnistama harjoitus Koyooran maastossa, jossa suunnistettiin vuoden 1985 MM-kilpailut.

Huipulle pääseminen vaatii oma-aloitteisuutta ja taloudellista panostusta. Eurooppaan kisaamaan lähtiessä kaikki on omakustanteista. Vaakakupissa painavat koti, raha ja unelmat. Jos valitsee unelmat, on halun satsata suunnistukseen oltava valtava.

toissa. Uudessa-Seelannissa suunnistuspiirit ovat tiiviit ja Christchurchissa Hilo pääsi osaksi vahvaa yhdessä treenaavaa yhteisöä.

Yksi ikimuistoisimmista hetkistä oli Rangitoton tulivuoren huiputus karulla laavakivistä koostuvalla saarella. Mikä sitten on hauskin muisto? Hilon yhden majoitusperheen koira lähti aina iloisesti kiittämään hänen peräänsä lenkille. Koiran ennätykseksi tonnille jäi kuusi ja puoli minuuttia.

Ensi kauden tavoitteena Hilolla siintävät maailmancupit Ruotsissa ja Sveitsissä sekä EM-kilpailut Belgiassa. Runsas määrä juoksuharjoittelua ja mäki-juoksua Australiassa on palvellut hyvin ajatellen ensi kesän kisoja. Uusi ympäristö toi lisämotivaatiota ja opiskelujen ollessa tauolla fokus oli vahvasti pelkässä urheilussa.

Mitä jäi käteen?

Reissu oli valmennuksen ja henkisen kasvun matka, joka opetti miten erilainen mutta silti samanlainen upea lajimme on maapallon toisella puolella. Seikkailu Australiassa ja Uudessa-Seelannissa antoi Hilolle myös lisää perspektiiviä omaan harjoitteluun. Rento ja joustava asenne on yksi isoimmista opeista – kaikkea ei tarvitse suunnitella viimeisen päälle, mutta niissä asioissa, joissa haluaa olla hyvä, on oltava tarkka. Kysyttäessä palaako hän vielä Australiaan, vastaus on selvä: ehdottomasti. Hän löysi suunnistusyhteisön, jossa tunsu olonsa kotoisaksi. Eteläisen pallonpuoliskon tähtitaivas tarkoittaa fysiikan ja astrologian opiskelijalle myös uusia mahdollisuuksia tarkkailla Linnunradan satelliittikalakseja.

Tällä kertaa oli kuitenkin aika palata Suomeen pohjoisen tähtitaivaan alle – kotimaisiin metsiin ja uuteen suunnistuskautteen, jossa jokainen talvella opittu asia pääsee käyttöön. Matkamuistoina reissusta ovat kaksi Australian mestaruusmitalia. Sitä spesiaalimpaa ei kai voi olla. Kaikki hyvä loppuu aikanaan, mutta uudet rastit odottavat aina jossain päin maailmaa. ▲