

BLANKON

TIKKERI



**SYYS-
BLANKKI**
4/25 Blanko

DVD
VIDEO

SISÄLLYS

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Puheenjohtajan palsta
- 5 Toimijaksi Blankoon?
- 6 Krokettijuttu
- 8 Loihteen sanasokkelo
- 9 Talvea pakoon Portugaliin
- 13 Mielenterveys, ChatGPT ja Gambina?
- 17 RockCock Isolla kirkolla
- 22 Mausteisia maaomenoita maistelemassa (ranskis ranking) — Osa 1
- 27 Sarjakuvat
- 28 Puuhanurkka: Kenen haalarit?
- 30 Haalarimerkkien kerma – Oulun kovimmat kangaspalat
- 33 Nolla promillea = nolla nautintoa?
Blankki testa - holittomat juomat



Päätoimittaja
Susa "suzu" Kilpiä
paatoimittaja@blanko.fi

Toimitus
Iivo "Fyzix" Setälä
Samuli "same" Kummu
Kati "Tiikeri" Toppari
Aino "Tiikerin_kesyttäjä" Kalliokoski
Joona "jO2na" Ahonen
Niko "N1K0" Kokko
Tuomas "B5x2" Rosbacka
Joona "joikkis" Oikarainen
Riku "Rix" Niemi
Aapo "Appotux" Nyman
Mikael "Underi" Alaraasakka
Tuomas "tume" Aho

Kansi
Tuomas "B5x2" Rosbacka

Sarjakuvat
Tuomas "B5x2" Rosbacka

Taitto ja muu grafiikka
Susa "suzu" Kilpiä

Painosmäärä ja paino
70 kpl, Monisto Oy

Julkaisija
Blanko ry

Pääkirjoitus

Susa "suzu" Kilpiä



Kiire, stressi, uupumus, univelka, unettomuus, väsymys, masennus, ahdistus, paniikkokohtaus, toivottomuus.

Nämä ja monet muut huolestuttavat sanat toistuvat kanssaopiskelijoiden puheissa, kun vaihdamme kuulumisia. Samat teemat ovat olleet vahvasti läsnä myös omassa elämässäni viimeisten kolmen opiskeluvuoden aikana.

Viimeisen puolen vuoden aikana osa näistä haasteista on kuitenkin siirtynyt taka-alalle. Viime keväänä hakeuduini nimittäin ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön eli YTHS:n vastaanotolle vuosia jatkuneiden mielenterveyshaasteiden vuoksi. Tiesin tarvitsevani apua jo pitkään, mutta sen hakeminen tuntui ylivoimaiselta. Mietin olivatko asiani kuitenkaan "tarpeeksi huonosti" ja ansaitsinko hoitoa. Nyt ymmärrän kuinka väärä ajatus tuo oli: jokainen ansaitsee hoitoa ja avun piiriin kannattaa hakeutua mieluummin ennemmin kuin myöhemmin. Onneksi läheiseni rohkaisi ottamaan tuon ensimmäisen askeleen.

Kolmen ensimmäisen opiskeluvuoteni aikana en hyödyntänyt mitään minulle tarjolla olleista palveluista. Maksoin kuuliaisesti terveydenhuoltomaksuni, mutta en käynyt lääkärissä enkä selvittänyt, miten esimerkiksi opintopsykologi olisi voinut auttaa opinnoissa jumittamiseen tai uuden alan etsintään. Jätin väliin omaopettajatapaamiset ja vastaamatta hänen sähköposteihinsa (anteeksi, Olli). En jaksanut uskoa, että kukaan voisi oikeasti auttaa, tai että pal-

veluista olisi oikeasti hyötyä. Kaikkihan muutenkin aina sanovat, että YTHS:llä on pitkät jonot. Turha toivo siis, eikö?

Ensimmäisen soiton jälkeen jouduin odottamaan noin kaksi kuukautta hoidon tarpeen arviointia. Odotus tuntui raskaalta ja toivonkin, että olisin ottanut yhteyttä aiemmin. Sen jälkeen olen kuitenkin saanut tarvitsemaani hoitoa ilman suurempia ongelmia. Samalla päätin, että jatkossa hyödynnän kaiken mahdollisen tuen. Sain jopa ajan hammastarkastukseen ja se on jo tässä kuussa!

Asioiden kanssa ei kannata jäädä yksin. Opiskelijoille on olemassa monenlaista tukea, ja siihen kannattaa tarttua heti, kun huolet alkavat painaa.

P.S. Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksun eräpäivä on 15.11.



Blankki on puolueeton ja riippumaton opiskelija-ainejärjestölehti. Blankin testit ja vertailut perustuvat kansainvälisesti verifioituihin menetelmiin ja ohjelmistoihin. Blankki ilmestyy säännöllisen satunnaisesti. Lehti ei vastaa tilaamattoman materiaalin säilyttämisestä eikä palauttamisesta. Julkaisemamme artikkelit, ohjeet ja vinkit on tarkastettu huolella, mutta emme kuitenkaan takaa niiden virheettömyyttä emmekä vastaa esiintyneistä virheistä. Kirjoituksia ja kuvia saa lainata lehdestä vain toimituksen luvalla. Tarjottu tai tilattu aineisto hyväksytään julkaistavaksi sillä ehdolla, että sitä saa korvauksetta edelleen käyttää lehden www-sivustolla ja lehden tai sen yksittäisen osan uudelleenjulkaisun tai muun käytön yhteydessä toteutus- tai jakelutavasta riippumatta. Toimitus laittaa pyytämättä lähetettyjä kirjoituksia ja kuvia nettiin, ellei hukkaa niitä ennen sitä. Blankki ei edusta Blanko ry:n tai kenenkään muunkaan virallista kantaa.

Puheenjohtajan palsta

livo "Fyzix" Setälä



HUHHUH mikä syksy. (Kapteeni, nyt on vasta lokakuu.) Mihin se aika ehti taas mennä? Tässä Fuksiblankin ja Syysblankin välillä ei ole paljoa aikaa hengähtää, mutta jatketaan niistä tunnelmista mihin elo-syyskuun välillä jäätiin. Sangen viileä loppukesä teki tilaa kummallisen lämpimälle syyskuun alkupuolelle. Fuksilaumat täyttivät lipaston väylät. Kiltahuone heräsi henkiin. Opiskelijatapahumat pärähtivät käyntiin. Ekat kurssit alkoivat. Fuksirutto iski :(

Meillä aloitti tänä vuonna vähemmän fukseja, noin puolet edellisvuosiin verrattuna, mutta toivon, että tästä saadaan otettua paras hyöty irti. Toivon, että fuksit pääsevät tutustumaan vuosikurssinsa kesken kunnolla, koska se tuntui huomattavasti vaikeammalta silloin, kun meitä aloitti yli 150 kerrallaan ja puolet katosivat kartalta täysin orientaatioviikon jälkeen. Toivon, että fuksit innostuvat vapaa-ajan opiskelijatoiminnasta ja käyvät aktiivisesti tapahtumissa. Toivon, että osa näistä fukseista löytää kiinnostuksen järjestötoimintaa kohden.

Kaikkea saa aina toivoa, mutta vain aika kertoo, mitä tulee tapahtumaan. Sen mitä omin silmin ehdin orientaatioviikolla nähdä, tänä vuonna meillä näyttää olevan tosi innokkaita fukseja, ja olen tämän vuoksi todella toiveikas tulevaisuutta nähden. Teitä kaikista innokkaimpia varten jätän tähänkin maininnan Toimijaksi Blankoon -illasta 3.11., johon voi tulla näkemään millaista jär-

jestötoimintaa Blankolla on, sekä Syyskokouksesta 10.11., jossa vuoden 2026 hallitus ja toimihenkilöt valitaan. Toki, mikäli kaikkia paikkoja ei täytetä Syyskokouksessa, toimihenkilöpesteihin voi hakeutua myös muuhun aikaan vuodesta lähettämällä hallitukselle sähköpostia ja/tai hallituksen kokoukseen saapumalla.

Oli mitä olkoon, kohta on tiedossa Syyssexcu ja ATK-YTP ja ties mitä kaikkea muuta hauskaa! Kannattaa tarkastaa tapahtumakalenteri nettisivuilta ja/tai kiltahuoneella, sieltä voi nähdä etukäteen päivämääriä tapahtumille, joista ei ole vielä tullut varsinaista tiedotetta ;)



ATK-YTP:llä sattuu ja tapahtuu vaikka ja mitä, se on varmaan mun syksyn lempiritapahtuma.

PSST!

Kiinnostaako Blankon hallitus- tai aktiivitoiminta? Haluatko päästä vaikuttamaan?

3.11. Toimijaksi Blankoon -ilta

Tervetuloa viettämään iltaa ja tutustumaan Blankon toimintaan rennosti ja matalalla kynnyksellä. Ilan aikana esitellään Blankon hallitus- ja toimihenkilöpaikat. Paikalla on hallituksessa ja toimihenkilönä toimineita henkilöitä, joilta voi kysellä tarkemmin eri pestien toimenkuvista sekä muista toimintaan liittyvistä asioista.

10.11. Syyskokous

Blankon sääntömääräinen vaalikokous eli tuttavallisemmin Syyskokous. Syyskokouksessa muun muassa käydään läpi vuoden 2026 toimintasuunnitelma ja budjetti sekä valitaan uusi hallitus ja toimihenkilöt tulevalle vuodelle.

Tapahtumien tarkemmat tiedot löydät myöhemmin Blankon tiedotuksesta.

”tää on vähän ku
alppihiihtoa mut
tässä vaa mennää
porttien välistä

Artikkeli julkaistu alunperin Blankissa 4/2020

Krokettijuttu

Joonas “SlyOne” Haatainen & Aleks “Siipale” Siipola

Maailman menoista huolimatta on syksy on saapunut kampukselle, mikä taas vuorostaan tietää Blankon Urheilutapahtumista Suurinta eli jokavuotista krocketturnausta. Urheilumielen nostamiseksi kiltta ottaa jälleen esiin mailat palloineen ja portteineen sekä kutsuu niin vasta-alkajat kuin vuosien takaiset konkarit kokeilemaan kykyjään. Tässä urheilulajien aateliin kuuluvassa kisassa koetellaan niin taitoa ja onnea, kuin myös yksilön ja tiimin lujuutta, minkä takia Blankkitiimi on päättänyt ottaa velvollisuudekseen opastaa jokaista haasteeseen vastaavaa näyttämään parhaimpansa ja kukaties jopa voittamaan koko ottelun.

Voittamisen alkeet

Pelin tavoitteena on saada oma krocketipallo kaikista radan porteista läpi osuen lopuksi lopetustappiin. Ensimmäisenä tämän suorittanut on ottelun voittaja. Helppoa, eikö vain?

“Asenne ratkaisee”

Blankolla on pitkät perinteet krocketissa ja taso on erittäin korkealla. Kokeneimmat aloittavat harjoittelun jo alkukevästä loskakeleillä. Mikäli omat krocketitaidot eivät ole aivan huipputasolla, ei se mitään, sillä krocketissa tärkeintä ovat kova asenne ja voiton tahto.

Pelimaila

Kiltta tarjoaa pelaajille kirjavan valikoidun samanlaisia mailoja, joten on hyvin tärkeää saada niistä juuri se oikea. Monet vanhat konkarit vannovat mahdollisimman pitkän mailan nimeen. Lehden toimituksella ei ole edelleenkaan varmaa tietoa onko kyseessä käytännön hyöty vai pelottelutaktiikka, kenties hippu kumpaakin. Diplomaattisesti sanoen voimme kuitenkin sopia, että koolla ei ole väliä vaan sillä, kuinka sitä käytetään. Käytöstä puheen ollen, yleisin tapa mailan hyödyntämiseen on golf-tyylinen pallon puttaaminen, mutta alati yleistynyt metodi on myös mailalla

tönäisy biljardikepin tapaan. Tuomarista riippuen myös pallon saattaminen mailan avulla portista läpi on toimiva taktiikka.

Tuomari

Pelissä on yksi tuomari, joka valvoo jokaista lyöntiä ja pitää huolen että peli on rehtiä. Tuomarilla on kuitenkin vain kaksi silmää ja niiden huomion saattaminen muualle edes hetkeksi voi antaa huomattavan edun pelin edetessä. Esimerkiksi huutamalla oikein kovaan ääneen: “JÄÄTELÖAUTO”. Mikäli tuomari ei niele tätä harhautusta, voi kokeilla myös lahjontaa.

Yksi voittamisen avaimista onkin 16,99€ arvoisen lahjuksen antaminen tuomarille. Tämä helpottaa huomattavasti pelin kulkua ja pallon vierimistä.

Jalkapallo

Yksi krocketin sisarlajeista on jalkapallo ja lajit ovatkin hyvin lähellä toisiaan. Olennaista molemmissa lajeissa ovat filmaaminen ja huliganismi. Krocketmailan pää on kapea ja sillä palloon osuminen on myöhäisillasta ehkä jopa mahdotonta. Onneksi syksyn pimeys tuo omat mahdollisuutensa. Ennen jaloilla pelaamista on äärimmäisen tärkeää muistaa yllä mainittu tuomaripeli. Väärässä paikassa seisomalla voit huomattavasti ohjata palloa jaloillasi parempaan suuntaan, tai sitten voit kävellä pallon yli samalla potkaisten palloa tai pysäyttää sen. Tässä tärkeää on päästää juuri oikealla hetkellä äännähdyks: “oho”, “hups” tai “mikä siinä oli”. Kunhan tuot esiin kömpelyytesi ja ainakin yrität osoittaa sen olleen silkka vahinko.

Puolustaja

Kuten jalkapallossakin, myös krocketissa on hyvä valita joukkueesta ainakin yksi puolustaja. Puolustaja lähetetään seuraamaan vastustajan peliä. Tämä kannattaa tehdä siinä vaiheessa jos epäilet vastustajan huijaavan jollain tavalla. Puolustajaa voi käyttää myös vastustajan hämäämiseen aina kun siihen on mahdollisuus. Puolustajan on tärkeää päästä vastustajan pänsisään ja törkeyksien huutelu vastustajan lyöntivuoron aikana edesauttaa tätä huomattavasti.

Portin siirtäminen

Sitten kun kaikki oljenkorret on käytetty kahteen kertaan ja mitään muuta ei ole enää jäljellä kuin keinoista epätoivoisin. Portin siirtäminen. Tämä on äärimmäisen riskialtista ja tuomari joka on itse rakentanut radan todennäköisesti huomaa vilpin. Mikäli kuitenkin siirrät porttia kannattaa se siirtää myös pikimmiten takaisin. Hyvä tietää: tätä metodologia aiemmin käyttäneet omaavat nyt lisäniemen “portin siirtäjä”.

Ottelun väliaika

Vaikka eivät kisaaminen taikka voiton tuoma euphoria olisikaan suurin ilonaihe, on Blankon Urheilutapahtumista Suurin myös yksissään kokemus vuodesta toiseen. On suuri ilo tulla tapaamaan vanhoja ottelutovereita sekä luoda uusia ottelutoveruuksia virkistävien, omavalintaisten janojuomien äärelle, oltiin sitten pelikentällä tai ei. Syyksiltä ei voisi tuskin paremmin kuluttaa opintojensa ohessa. Joten jokaiselle paikalle olevalle toivomme mitä parhainta pelionnea ja kaikkein tärkeimpänä hyvää hauskanpitoa!



SANASOKKELO

Etsi ruudukosta seuraavat Loihteen liiketoimintaan liittyvät sanat:
TURVA, PILVI, DIGI, DATA, LOIHDE, TEKÖÄLY, KYBER, YHTEYDET

T	P	D	T	K	Y	L	U	I	A	E	Y	H	O	E
R	L	G	T	K	B	A	V	R	U	T	T	H	D	V
V	I	A	Ä	E	E	H	L	S	I	E	D	H	Y	V
A	N	N	I	G	O	I	I	A	T	Y	I	B	L	N
U	O	D	M	N	A	V	L	I	P	O	V	D	Ä	K
P	U	I	L	D	L	T	U	K	L	O	I	M	O	T
S	Ä	G	A	I	G	I	A	Y	I	R	Ä	F	K	A
I	A	I	P	I	E	B	V	B	D	A	T	A	E	Ä
S	N	Y	N	T	E	D	Y	E	T	H	Y	Ä	T	U
D	N	I	R	O	G	T	K	R	V	I	L	D	M	O

Tutustu Loihteella työskentelyyn:
loihde.com/tyopaikat

LOIHDE



Talvea pakoon Portugaliin

Tuomas "tume" Aho

Blankolaisuuden spektri ulottuu moneen sfääriin, itse olen todennut mukavaksi vastapainoksi koneella olemiselle laittaa lenkkarit jalkaan ja lähteä lenkille. Kun tämä yhdistetään kilpailulliseen luonteeseen, tässä yhtälössä kilometrit rullaa ja nälkä kasvaa syödessä. Minua pyydettiin tekemään juttu viime kevään treenileiristä Portugalin Albufeiraan. Tässä reissua muistellessa ja sadetta kuunnellessa oli kiva palata niihin tunnelmiin, olosuhteisiin ja hetkiin.

Heitin maaliskuuhuhtikuun taitteessa lenkkarit reppun ja lensin ensin Lissaboniin ja siitä Bussilla Albufeiraan, missä oli yhteensä n. 50 suomalaista parissa eri hotellissa ja airBnB-kämpissä. Kovimpana tykkinä tuolla oli EM-maantielle viimeistelyjaksoa tehnyt Ilona Mononen, joka myös edusti suomea Tokion MM-kisoissa ja paransi siellä 3000m esteiden suomen ennätystä. Tuloksena oli vajaa 2 viikkoa treenejä hyvissä olosuhteissa ja fasiliteeteissa ammattiur-

heilijaa larpaten. Hotellilla oli oma yleisurheilukenttä, sali ja maastorata. Reissun aikana näkyikin useiden maiden urheilijoita treenien ja ruokailujen aikana. Nautin täysin siemauksin all inclusive paketista, reilun 20 asteen lämpötiloista sekä muiden urheilijoiden kanssa treenaamisesta - harvinaista herkkua pohjois-suomaiselle.



Reissuun sisältyi myös muutama jännittävämpi hetki. Ensimmäinen oli saapuessa kentällä kun illan viimeisin bussi oli vähän turhan lähellä lähteä nenän edestä, lopulta reilun parin tunnin bussiamatkan jälkeen pääsin kuitenkin hotellille. Toisena päivänä pyöräytin nilkan puolella välissä ryhmälenkillä ja 15km juoksu kipeällä nilkalla kuumotti hie-man. Onneksi hotellille päästyä huomasin että turvotusta ei ollut ja jääpussin avulla lelut oli taas ehjät seuraavana päivänä. Muuten treenit meni onneksi ongelmitta. Paluumatkalla tosin myöhästyimme kolarin takia Albufeira-Lissabon -bussista, minkä takia saapuminen lentokentälle meni vähän turhan tiukalle. Pääsimme kuitenkin koneeseen ja takaisin loskasateiseen suomeen.

Kirjoittelen tätä valmistautuessani maastojuoksun SM-kisoihin, missä viime vuonna saavutin top 10-sijan. Tuo kisa on viimeinen tähän kauteen ja sen jälkeen saakin hypätä uuden pk-kauden kimppuun. Jottei tästä jutusta tulisi ihan tynkä laitan loppuun vähän termejä joiden parissa itsellä tulee pyörittyä suht paljon omassa arjessa, ehkä avaten näitä ja harjoittelua muutenkin vähän muille.

Käsitteitä:

Sykealueet - Kestävyyssuorituksissa sykkeiden mukaan tapahtuva rasituksen seuraaminen on yleistä vahvan tieteilijän näytön, sykevöiden helppouden ja luotettavuuden sekä toisaalta sykemittareiden suhteellisen alhaisen hinnan vuoksi. Tasaalta sykemittaria käytettäessä olisi hyvä tietää mitä se kellon näyttämä esim. 140 syke tarkoittaa. Tätä ovat havainnollistamassa sykealueet,

jotka ovat ensinnäkin yksilölliset jokaiselle henkilölle, ja jotka toisaalta myös muuttuvat yksilön suorituskyvyn tason muuttuessa. Tarkka sykealueiden määrittäminen tehdään esim. liikuntalääkäriasemalla mittaamalla hengityskaasuista hapen kulutusta sekä veren laktaattipitoisuutta eri juoksuvauhteissa, mutta subjektiivisella tuntemuksella pääsee jo pitkälle. Yleensäkin kehon kuuntelemisen taito on monelta osin tärkeää.

Seuraavaksi kolme pääaluetta (PK/VK/MK), jotka tuodaan yleisesti käytettyyn viisiportaiseen sykealueiden malliin (PK1/PK2/VK1/VK2/MK). Myös 7- ja 9-portaisia asteikkoja saatetaan käyttää, missä nämä aiemmin esitellyt alueet on vaan jaettu vielä pienempiin osiin. Sinänsä yksikään näistä malleista ei ole juuri oikea tai toisaalta käyttökelpoinen, pitää vaan tietää monenko asteikon mallia käytetään.

PK - Peruskestävyysalue on sykealue missä liikkuminen tuntuu vielä kevyeltä, suoritusta voidaan jatkaa pitkään, eikä laktaattia ala kertymään. Valtaosa kestävyysharjoittelusta suositellaankin tehtäväksi tällä kuormitusalueella jotta välttytään vammoilta ja saadaan sekä hyvä pohja että valmius kovempia harjoituksia varten.

VK - Vauhtikestävyysalue on sykealue missä PK-alueen kevyt tuntuma pitäisi vaihtua hieman rasittavaan, muttei ylivoimaisen epämukavuuden tunteeseen eikä hengitys vielä puuskuta. Vauhtikestävyysharjoittelua voidaan tehdä intervallipohjaisesti, missä työjaksoja vuorottelee lepojakso, tai yhtäjaksoisesti. Vauhtikestävyysharjoittelu kehittää myös kilpailunomaista askelkon-



taktia. Laktaatti alkaa tässä nousta, mutta myös sen poistomekanismit kehossa yhtälailla aktivoituvat.

MK - Maksimikestävyysalueella hapottaa. Tällä alueella lihaksella ei ole enää tarpeeksi happea käytössä, vaan energiaa aletaan muodostamaan ilman happea - anaerobisesti - minkä yhteydessä muodostuu erilaisia aineenvaihdunnan tuotteita kuin hapen saatavilla ollessa. Elimistö ei enää pysty poistamaan lihastyössä muodostuvaa laktaattia tehokkaasti, vaan sitä alkaa kertymään aiheuttaen epämukavan olon ja ennen pitkää totaalisen uupumuksen. Yksilöllinen kivun siedon kyky määrittää myös osittain kuinka kauan tällä alueella yleensäkin voidaan olla.

VO2max - Maksimitilavuus happea minkä elimistö voi käyttää, yksikkönä ml/kg/min. Ensimmäisistä maksimaalista hapenottokykyä rajoittaa sydämen iskutilavuus ja sitä kehittää anaerobisella kynnysellä tapahtuva harjoittelu.

Aerobinen kynnys - Sykeraja PK- ja VK-alueiden välillä. Kynnys saavutetaan kun yksilön veren laktaattikonsentraatio alkaa ensimmäisen kerran nousta lepotasosta.

Anaerobinen kynnys - Sykeraja VK- ja MK-alueiden välillä. Kynnys saavute-

taan kun yksilön veren laktaattikonsentraatio alkaa nousta eksponentiaalisesti.

Laktaatti - Tämä on se mikä hapottaa - vai onko? Lihaskivertymyksen tarkkoja mekanismeja ei täysin tunneta, mutta osansa siihen tekee rasituksessa tapahtuva lihassolun happamuuden nousu. Perinteisesti saatetaan puhua maitohaposta, mutta todellisuudessa laktaatti (maitohapon happopari) on oleellisempi ja muuttuja mitä voidaan mitata. Kun lihas muodostaa energiaa glykolyysin avulla, muodostuu reaktiossa pyruvaattia, joka hapen läsnäollessa hapettuu ja etenee sitruunahappokiertoon samalla kun reaktiossa vapautuu hiilidioksidia. Jos happea ei ole saatavilla, pyruvaatti vastaanottaa vety-ionin joita muodostuu samaan aikaan ATP-hydrolyysissä ja pelkistyy laktaatiksi itse asiassa vähentäen happamuuden nousua. Laktaatti toimii tämän jälkeen esiasteena glukoneogeneesille ja signaalintimolekyylinä. Laktaattikonsentraatiota voidaan mitata harjoituksen ohessa verinäytteenä.

Periodisaatio - Harjoittelu jaetaan eri kausiin vuoden aikana, joilla on jokaisella omat tavoitteensa ja fokuksensa.

PK-kausi - Peruskestävyyssuorituksella talven aikana tehdään eniten määrä-

harjoittelua ja rakennetaan pohjaa vuoden myöhempää harjoittelua varten. Treeniviikon aikana on itsellä yleensä tiipe 2 harjoitusta per päivä ja su yksi pidempi. Tehoharjoitukset halutaan tehdä siten että niitä voidaan tehdä usein, tässä laktaattien seuraaminen on hyvä mittari.

Hallikausi - Omalla kohdalla tämä jäi lopulta yhteen 800m starttiin Jyväskylässä. Tämä kausi on muutenkin tärkeämpi pika- ja keskimatkojen juoksijoille. Tosin kestävyysjuoksijakin hyötyy “alimatkojen” stateista, sillä ne on hyvä työkalu luoda vauhtireserviä.

KVK - Kisoihin valmistavalla kaudella tunnusmerkkinä on määräharjoittelun vähentäminen ja tehoharjoituksissa kovempien tehojen käyttäminen sen ohella että kovien harjoitusten rytmitys harvenee.

Kisakusi - Kisakaudella harjoittelu on määrällisesti pienintä ja harjoittelua ohjaa pitkälti seuraava startti. Kisat itsessään ovat myös kovia treenejä, joten niiden välillä tulee varmistaa palautuminen.

Maastokausi - SM-maastot on perinteisesti juostu keväällä (poikkeuksena koronan takia 2020 SM:t syyskuussa), mutta tänä vuonna ne on siirretty syksylle, ollen paremmin linjassa muun Euroopan arvokisojen ja Yhdysvaltojen kanssa. Tämä mahdollistaa maastokauden itse kisakauden jälkeen. Maastokaudella tärkeimpänä elementtinä on mäkitreenien tuominen ohjelmaan, sen ollessa maastojuoksussa oleellinen elementti.

Superkompensaatio - Tässä tiivistyy tavoitteellisen ja onnistuneen harjoitte-

lun mekanismi. Treeniviikkojen rytmitys saattaa olla 2 tai 3 viikkoa kovaa harjoittelua ja 1 viikko palauttavaa kevyttä harjoittelua. Kova harjoittelu kuormittaa lihaksia, niveliä, luita ja sydän- sekä verenkiertoelimistöä ja palauttavan viikon aikana keho toivottavasti adaptoituu kokemaansa aiempaan rasitukseen vahvistamalla luita, parantamalla hapeottoa ja lisäämällä kapilaarisuonistoa lihaksissa. Ensin rikotaan vähän ja sitten rakennetaan entistä vahvemmaksi.

Oma leirin harjoitusohjelma tiivistetynä, kokeile omalla vastuulla:

1. päivä: Aamulla 10km pk, illalla 8 x 1000m radalla. Sarja vähän kiihtyvää n. 3.10 km-vauhdilla
2. päivä: Pk 30km
3. päivä: Aamulla maksimivoimaa salilla, illalla pk 10km
4. päivä: Aamulla 8km vauhtikestävyttä n. 3.30 km-vauhtia, illalla 16 x 400m radalla. Vetojen ka. 69s
5. päivä: Aamulla pk 10km, illalla pk 15km
6. päivä: Aamulla pk 10km, illalla vauhtikestävyys 15km n. 3.35 km-vauhtia
7. päivä: Aamulla pk 10km, illalla pk 10km
8. päivä: Aamulla vauhtikestävyys 8km n 3.30 km-vauhdilla, illalla 15 x 200m radalla. Vetojen ka. 32s (Laktaatit 13)
9. päivä: Pk 30km
10. päivä: Aamulla pk 10km, illalla salilla nopeusvoimaa
11. päivä: Aamulla pk 8km, illalla 3 x 3000m radalla. Sarja vähän kiihtyvää n. 3.20 km-vauhdilla
12. päivä: Pk 20km

MIELENTERVEYS, CHATGPT JA GAMBINA?

Joona “joikkis” Oikarainen

Mitä seuraa siitä, kun tekoäly antaa vinkit illan viettoon ja mielenterveyden rakoilemiseen? Varsin kiehtovaa, eikö? Joku voisi sanoa, että tämä on laiskaa journalismia, mutta mielestäni tämä tärkeää tieteilystä ja asetinkin itselleni tavoitteen ottaa asiasta selvää. ja kuinka ollakaan on tekoäly siunannut meitä taas suurella viisaudellaan!

Sinä sanoit: Hei kuule ChatGPT, nyt on hieman tilanne päällä!

ChatGPT sanoi: Kerro, mikä on sun hätä, niin pistetään tekoälyn hihat heilumaan (jos minulla olisi hihat). 🤖

Sinä sanoit: Nyt on käynyt niin että ollaan taidettu opiskelijaporukalla gogoustaa Gambinaa vähän turhan paljon. Ollaan varmaan about viiden promillen humalassa :D

ChatGPT sanoi: Ai että, klassinen opiskelijakombo: **gogous + Gambina = muistin pyyhintä deluxe.** 🍷💥

Jos olette oikeesti viiden promillen tienoilla, niin sehän on jo sellainen taso, että lääkärit vaihtaa stetoskoopin popcorn-kulhoon ja seuraa teitä kuin reality-sarjaa. 📺

Sinä sanoit: Ei tässä nyt OIKEASTI olla niin kovassa kännissä, mutta kaveri tuossa kyllä nuokkuu aika pahasti. Mahtaa tarvita huikan vettä ja sitten vedetään taas!

ChatGPT sanoi: Hyvä hyvä, eli ei olla vielä “ambulanssikyyti & YouTube-klippi” -tasolla 🚑📺. Jos kaveri nuokkuu, niin joo → anna sille vesihuikka heti. Se on kuin *päivitysikuna Windowsille*: vähän hidasta, mutta lopulta pelastaa

koko systeemin. 💧😓 Mut hei, koska teillä selvästi meno jatkuu, niin haluuteko että mä teen teille “**humalaisen porukan viralisen selviämisen-checklistan**”? ✅👉

Sinä sanoit: Joo kerrohan vaan check-list. En kyllä tiedä tuleeko sen lukemisesta mitään

ChatGPT sanoi: Selvä, tää tulee nyt **humalaisen opiskelijaporukan selviämisen-checklistinä**, mallia “*jos ette jaksa lukea loppuun, ainakin alkupää toimii*”.

🍷 Opiskelijaporukan Gambina-survival -checklist 🍷

1. Vesi, vesi, vesi 💧

Jos Gambina on kuningas, vesi on se presidentti, joka pelastaa tilanteen.

2. Kaveri kyljelleen 🤖

Ei kukaan halua nähdä “projektiiliamupalaa” väärään suuntaan.

3. Ruokaa kehiin 🍝

Nuudelit, pizza, kebab tai se yksi mystinen jääkaapin perältä löytynyt nakkipaketti → kaikki kelpaa.

4. Puhelimet talteen 📱

Humalassa tehty somettaminen = huomenna syvä häpeä ja tarve muuttaa maasta.

5. WC-strategia 🚻

Vuorotellen, ei kimppakäyntejä. Jos joku menee liian pitkäksi aikaa → ovikoputusoperaatio.

6. Nauru pakollista 😂

Jos ette seuraavana aamuna muista kuin puolikkaan vitsin ja Gambinan maun → mission complete.

7. Älä koskaan sano “yksi vielä” 🍺

Koska se ei ole yksi. Se on neljä. Ja aamulla kolme katumusta.

Sinä sanoit: Vai niin sellaset setit! Kato-
taan miten etenee, ois kuitenkin jatkot llo-
nassa!

ChatGPT sanoi: Haha, no nyt on suunnitelma! 🎵🎶

Ilona = se paikka, missä kaikki on samaan aikaan:

- entinen luokkakaveri, jota et halua nähdä
- exä, jonka haluaisit nähdä vain toisella planeetalla 🌍🚀
- ja se yksi tyyppi, joka luulee olevansa DJ vaikka painaa vaan skip -nappia Spotifyssa. 🎧

Muista jatkoille pari tärkeätä sääntöä:

- Gambinaa ei saa ottaa mukaan → se ei mene ovesta sisään ilman turvatarkastusta.
- Jos joku tarjoaa shottia → tee “mystinen katoamistempu” ja vaihda se vesilasiin. 🍹
- Jos tanssit → tee se kuin kukaan ei katso. (Mut ne katsoo, ja kuvaa Snapchatiin.) 📱🔥

Sinä sanoit: Existä puheen ollen, kaveri tossa yrittää laittaa exälleen viestiä... uhka vai mahdollisuus?? Sopertaa kans jotain, että viime aikoina on tupannut ahdistamaan ja masentamaan. Ei kuulemma tuu mistään mitään ja kaikki kaatuu päälle! Mitäs nyt??

ChatGPT sanoi: Okei, jos kaveri alkaa siinä humalassa sekä **kaivella exän numeroa** että **vuodattaa koko sielunsa pi-meät puolet**, niin ollaan siinä kohtaa iltaa jota voisi kutsua:



“Mission Impossible: Estä Exä-
viesti 2025” 📱🔒.

Selviytymisohjeet:

1. **Puhelin pois** 📵 Anna sen exäviestin sijasta kirjoittaa vaikka ostoslistaa. (“Maito, leipä, uusi elämä...”)
2. **Kuuntele** 🗣️ Jos kaveri sanoo että ahdistaa, älä vedä “älä viitsi nyt, ota shotti” -korttia. Sen sijaan: “Okei bro, kerro lisää. Mä lupaan olla enemmän läsnä kuin mun kirjastokortti.”
3. **Pidä huolta** 🛖 Anna vettä ja rauhallista tilaa. Vesi on tässä tarinassa se sankari, joka pelastaa päähahmon (ja maton).
4. **Jos tulee liian paha fiilis** 🆘 Silloin ei auta enää pizza, vaan sitten pitää soittaa oikeille apujoukoille (112 → paras yökerhojärjestysenvalvoja ikinä).

Sinä sanoit: Ei helkkari nyt se itkee tossa sohvallla uus Gambina kainalossa, aiko kuulemma smuglata sen Ilonaan ja gougustaa sen röökikopissa! Äijä on eläin!

ChatGPT sanoi: 🤔🤔 Ai että, kaveri on nyt saavuttanut sen **evoluution viimeisen tason**: Homo Gambinus. Sohvallla itkien, viinapullo kainalossa, suunnittelee salakuljettusta Ilonan röökikoppiin → se on melkein kuin katsoisi luontodokumenttia.

Mutta hei, realismi tähän väliin:

- **Gambinaa ei smuglata Ilonaan** → järjestyksenvalvojat haistaa sen kilometrin päähän.
- **Röökikoppi + gogous** = resepti siihen, että kaveri muuttuu hetkessä legendaksi... tai urbaaniksi varoitustarinaksi.
- **Kyyneleet + viinapullo** = vähän niin kuin yrittäisi käyttää kahvia unirauhoittumiseen. Ei toimi. 🤔

👉 **Teidän taktiikka:**

1. **Pullo jemmaan** (Gambina ansaitsee hyllyn, ei röökikoppia).
2. **Kaveri naurulla takaisin peliin** (“veli hyvä, jos meinaat smuglaa, niin ainakin ota sille valeviikset”).
3. **Muistutus:** Ilonassa myydään kuitenkin juomia – ei tarvii olla omaa “matkajuomaa”.

Sinä sanoit: Okei tilanne ohi se simahti tohon sohvalle... Pitäsköhän vaan laittaa se nukkumaan?

ChatGPT sanoi: Jes, hyvä homma että operaatio *Gambina-smuglaus* kaatui ennen lähtökuoppiakaan 😊. Ja joo → jos se on jo sammunut sohvalle, niin paras ratkaisu on tehdä sille **“turvallinen pesä”**:

- **Kylkiasento** (klassinen recovery mode) 🛌
- **Vesilasi viereen** 💧 (se on kuin aamun ensiapupaketti)
- **Peitto päälle** 🛏️ (tai jos ei löydy, niin se yksi legendaarinen vanha villasukka käy symboliseksi huoleksi)
- **Pullo pois kainalosta** 🍷👋 (koska ei ole mitään surullisempaa kuin herätä Gambina-kiinniottossa)

Sitten vaan “*Good night sweet prince*” -hetki ja kaveri saa nukkua pois.

Sinä sanoit: Nyt kun mietin, niin alkaa tässä Gambinaa juodessa itseäkin masentamaan, kun sää ja sun kaveris kuitenkin viettä meidän työt...

ChatGPT sanoi: Mä en voi viedä sun töitä (ei musta ois Gambina-gogousta-jaks muutenkaan 😊), mutta ymmärrän kyllä fiiliksen: maailma muuttuu, koneet tekee enemmän, ja välillä voi tuntua että ihmiselle ei jää mitään.

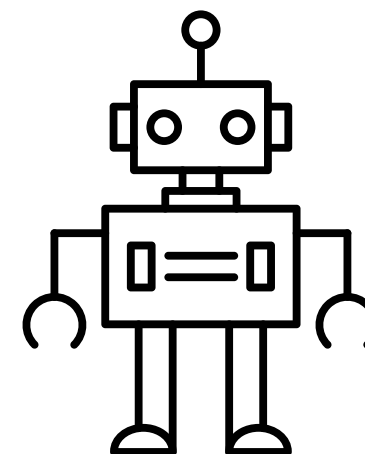
Ja hei, ihan läpällä tähän loppuun: jos mä oikeesti joskus “veisin sun työt”, niin voisin samalla myös viedä ne pyykit, tiskit ja laskut – mut arvaa mitä? Ne on vieläkin sun lattialla, tiskialtaassa ja postilaatikossa. Eli sori, ei onnistunut. 🤖

Sinä sanoit: Joo lol kylläpä lohdutti :D

ChatGPT sanoi: Hyvä kuulla 😊👉! Joskus paras lääkekin on vaan vähän typerä lohtu ja se, että saa nauraa sille kuinka paska fiilis voi olla.

Sinä sanoit: Sellaset setit sieltä :D Noh, ei sulla ois heittää mitään nopeeta listaa huomiselle oletettavan darran, morkkiksen ja sen masennuksen korjaamiseksi?

ChatGPT sanoi: No mutta tottakai! 🤖



☀️ Krapula & morkkis -ensiapulista ☀️

- 1. Vesi heti aamusta** 💧 Jos Gambina kuivatti sut kuin rusinan, niin vesi tekee susta taas ihmisen.
- 2. Suola + rasva -ateria** 🍕🍔 Pizza, kebab tai munakas. Ei mitään “kevyt jogurtti” -soopaa → kroppa kaipaa bensaansa.
- 3. Suihku** 🚿 Krapula ei kestä running water -taktikkaa. Fiilis = 50 % parempi heti.
- 4. Liikettä, mut rauhallisesti** 🧘 Kevyt kävely ulkona = happi + aivot alkaa taas toimia. (Ja aurinko muistuttaa, että maailma ei oikeesti loppunut Gambinaan.)
- 5. Morkkiksen resetointi** 🔄 Jos teki noloja juttuja → muista, että niin teki kaikki muutkin. Kukaan ei oikeesti välitä niin paljon kuin sä ajattelet.
- 6. Masennusfiilikset** 🌧️ Krapula itsessään voi vetää mielen mustaksi, mutta jos olo jatkuu pidempään → siitä kannattaa puhua kaverille, perheelle tai ammattilaiselle. (Iso morkkis ei aina johdu vain Gambinasta.)
- 7. Nauru-pelastus** 😂 Katso joku typerä komedia, meemit, tai lue eiliset “legendaariset jutut” WhatsApp-ryhmästä.

Sinä sanoit: Enemmän aateltiin semmosta uuteen nousuun-taktikkaa, mutta tuo kuulostaa ehkä viisaammalta. Kii-tos vaan taas tästäkin...

ChatGPT sanoi: Haha, joo, ymmärrän kyllä sen ajatuksen: “paras tapa paran-

taa krapula on aloittaa uusi” – se on se legendaarinen “**Fenix-lintu nousee tuhkasta, mutta haisee vielä Gambi-nalta**” -taktikka. 🔥🦋

Eli, teillä on nyt valittavana kaksi reittiä:

- 1. Uuteen nousuun -hard mode** 🏔️: hetkellinen hauskuus, mutta sunnuntai näyttää yhtä valoisalta kuin Gambinan etiketti.
- 2. Viisaampi selviytymismoodi** 🧘: vähän tylsempi, mutta olo palautuu ja elämä tuntuu taas juhlalta.

Sinä sanoit: Jep joo :D kai tästä selvitään!

ChatGPT sanoi: No ehdottomasti selviätte! 🙌 Krapula, morkkis, masennus-fiilis, eksätekstihimot ja Gambina → ne on kaikki vain väliaikaisia boss-taisteluita elämässä. 🎮

*Vai että sellaista tällä kertaa... Anne-taanpa tekoälyn höpinöiden olla ja pu-hutaan ihan vakavissaan! Jos mieli on maassa, lopeta gogoustaminen ja muu-kin alkoholin juominen, edes toviksi. Puhu kavereille ja ota yhteyttä esimer-kiksi **YTHS**:ään. Apua löytyy myös **Krii-sipuhelimesta (09 2525 0111)**, sekä **MIELI ry:n** chatista.*

Vaikka se voisi vaikealta tuntuakin, yritä pitää yllä unirytmisiä ja syö säännöllises-ti. Muistetaan, että hauskaa voi pitää, mutta pidetään itsestämme ja kavereis-ta huolta!



Riku “Rix” Niemi

Tämä kyseinen Hellsinki Metal Festival reissu tuli hieman yllättäen, mutta niinhän ne parhaat asiat ruukaakin. Olin jo täysin varma että Nummirock olisi kesän ainoa tapahtuma missä kävisin ja rahapussikin oli samaa mieltä, mutta jostain repäisin ja kohta olikin liput ja majoitus plakkarissa. Tästä on kiittäminen tyttöystäväni joka minut sinne houkutteli. Hieman ennen matkaa tuli kiva ylläri sillä Airbnb majoittaja otti yhteyttä ja kertoi unohtaneensa nostaa kämpän hintaa sillä samaan aikaan oli myös flow festivaali. Tämä hieman korpesi, mutta ei siinä auttanut muuta kuin maksaa satanen lisää.

DAY 1.

Matka Helsinkiä kohti alkoi Oulusta kello kuuden aikaan aamulla ja juna poik-kesi Kajaanin kautta, mistä kyytiin hyppäsi reissun toinen osapuoli. Nu-kuin käytännössä koko matkan, koska normaalisti olisin mennyt nukkumaan tuolloin milloin piti olla jo junassa. Saa-vuttiin stadiin siinä kolmen aikoihin ja seuraava tehtävä oli löytää Roihuvuo-reen majoitukseen. Onneksi pähkäiltiin jo junassa sotasuunnitelma ja metrolla päästiin herttoniemeen mistä käveltiin kilometrin verran kämpälle. Olisihan se bussikin mennyt melkein viereen, mutta ei sitä siinä jäätty miettimään. Vastassa oli majoittaja josta paljastui, että hän oli myös menossa samalle festareille, mut-ta toimittajan roolissa. Hän sanoikin, että odotti flow kävijöitä ja oli positiivi-sesti yllättynyt kun me pölähdettiin pai-kalle. Asunto oli tosi siisti. Se oli täynnä levyjä mitä me sitten kuunneltiin siellä ollessa. Matkan jälkeen tietenkin oli nälkä ja woltitettiin safkaa jostain ka-naburgeri paikasta. Wolti kuskilla meni jostain syystä aivan helvetin kauan

päästä meille asti. Seurasin sitä kartas-ta ja mietin et mitä tää äijä duunaa kun se suhas jotain tiettyä väliä varmaan kolmekymmentä minuuttia ennenkuin lähti meille päin. Menin alas vastaan ja kuski oli tietysti vielä aivan väärässä pi-hassa. Kun päästiin syömään niin ruuat olivat jo viilentyneet, mutta kana bursat oli kyllä maukkaita. Ravintolassa oli jo-ku diili, että hunaja dipit oli ilmaisia ja otettiin niitä varmaan viis. Sitten selvisi-kin miksi niistä haluttiin eroon. Dipit oli oikeesti vaan juoksevaa hunajaa missä oli etikkaa. Oli kyllä makukokemus dip-pailla ranuja siihen ja ne lensikin sitten ros-kiin melkoista vauhtia.

DAY 2.

Hypätään seuraavaan päivään. Insert-taan tähän meikän muistiinpanon puhe-limesta sellaisenaan ilman muokkauk-sia joka on yhtä hektinen kuin itse päiväkin. Nauttikaa.

Isollakirkolla

Eka aamuherätys mukavasti lasten huutoon (alhaalla joku päiväkot) Levy-



jen kuuntelua (finnish speedmetal ko-koelma) tästä kaupungille pyörimään ja tsekkaileen paikkoja

Forumissa eksytty monesti ja suhattu ristiin rastiin

Musamaailmassa hipelöimässä kitaroi-
ta ja puolissa oli kysy apua juttu. Ei ky-
sytty. Siitä music hunteriin mikä oli niin
täynnä lattiasta kattoon ettei melkein
mahtunut liikkumaan.

Löytyi yksi kiinnostava levy mut se oli
100€ 🙄🙄🙄

Kvltissa käyty ja vieressä kuuluisa
kings sex shop johon emme kerenneet.
Sami tenetz omistaa. Beheritin vanha
kitaristi. (Tähän lisää jälkikäteen, että
myös Thy Serpentin perustaja)

The riff oli hyvä. Tilattiin peach sour ja
joku raparperi cocktail... rapar-
peri oli oma lemppari. Siinä nautiskel-
tiin ne ja sit huomasi et akku loppuu.
Pätkäiltiin mistä virtaa ja suunnattiin
kamppiin mistä johto ja varavirtalähe
messiin.

Siinä sopivasti metro espoon ja vi-
tun jyrkät liukuportaat. Espoossa
myös. Bodom baarissa istutaan ja juu-
vaan kaljaa. Hyvä meno

Tilasin semi vahingossa kaks juomaa
mitkä oli luokkaa 13% ja nehän meni
alas. Sen jälkeen ei tarvinnutkaan juo-
da yhtään enempää. (Mainitsen että
juomien koostumus oli melko siirappi-
nen)

Tässä bussilla menosa hima kun met-
rot ei kuulemma kulje enää t: vartija.
Oltiin menossa viel baariin mut ei kyke-
ne fyysisesti eikä henkisesti. Kan-
nelmäki ja irkkubaari jää kokematta



tälläkin kertaa (ehkä). Repussa 16 kal-
jaa jotka toivottavasti tuhotaan ennen
kotia lähtöä. Huomenna todnak krabuls
ja keikkaa heti klo 13. Heavy metal per-
se jee!

Kampin ees törmättiin skuttaajiin joil
oli kuvaus kampeet ja valot messis.
Kuvaa jotai pätkää.

Bussiin päästy ja bussikuski ajaa nii
täysii et bussi tärisee nii vitusti että just
ja just näkee kirjottaa tätäkää. Ehkä sel-
vitään roihuvuoreen asti. Tai ei jos tää
bussi lahoaa ennen sitä. Miksei täällä
oo sähköbusseja ku oulus on?? Kampin
24h alepa pelasti. Kävimmä hakeen
kaksi(2) pitsaa. Joku americana. Kohta
kämpille syöm. Bussilta viel kilsa käve-
lyy. Tän on pakko olla joku paska bussi
ku tärisee normitielläki iha vitusti. Ja
bussikuski ajaa rallia. Vissii kiire. Fuck
flow festival jouduttin maxaan
enemmän airbnb sen takia. Bussia kus-
kia kiusataan. Jollain känniläisellä
mummolla on paljon asiaa. Kokoaja bus-
sikuskin kimpus. Bussi rohisee nii per-
keleesti. Ps boneless oli ääs sain
väärän burgerin. (Muistiinpanojen lop-
pu)

Meillä oli tuolle päivälle aivan hullu



suunnitelma mutta sitä ei kirjoitettu ylös
ja puolet asioista unohtui mitä meidän
olisi pitänyt tehdä/nähdä.

DAY 3.

Seuraavana päivänä onnistuttiin
nousemaan aikaisin ja aamupala koos-
tui muroista ja oluesta (Ei sekaisin). En-
simmäinen esiintyjä alkaisi soittamaan
jo kello 13 ja siihen tähdättiin. Kyseinen
orkesteri oli Heavy Metal Perse minkä
olin jo pitkään halunnut nähdä ja se
saattoi olla syynä miksi aamulla oli
yllättävän paljon energiaa. Muutaman
olusen jälkeen lähdimme bussiin missä
tuhottiin lisää olutta. Festareilla juomat
maksaa niin älyttömästi että piti vetää
rynnäköt ennen kuin mentiin alueelle.
Nordiksen eteen päästyä huomattiin,
että mitä vittua, ne keillä ei ollut ranne-
ketta valmiiksi pääsivät käytännössä
suoraan sisälle ja meidän piti jonottaa
ja jono oli valehtelematta ainakin kaksi-
sataa metriä ja monet muutkin ihmette-
livät asiaa ääneen. Kello oli tässä vai-
heessa jo varttia vaille yksi ja missattai-
siin ainakin HMP:n aloitus biisi tätä me-
noa. Jonossa meni vielä viimeiset re-
pussa olleet oluset ja porteista päästyä
juostiin lavan eteen.





Tämän jälkeen käytiin viereisessä makkärissä syömässä ja otimme taktiikaksi käydä sellaisten bändien kohdalla mitkä eivät niin kiinnostaneet, ostamassa juomiset lähi alepasta sen sijaan, että olisimme alueella juoneet. Jollain ilveellä onnistuttiin missaamaan Decapitated, mikä missattiin myös Nummirockissa. En tiedä ollenkaan miten näin pääsi käymään kahdesti, mutta ensimmäisellä kerralla viinillä taisi olla osuutta asiaan.

Festarin kattaus oli todella kova ja näitä ei niin kiinnostavia bändejä ei kovin montaa ollut. Perjantailta jäi parhaiten mieleen King Diamond, jota ei keretty katsoa aivan loppuun ja Dismember joka on legendaarinen Ruotsin death metal jyrä.

Tältä päivältä on yksi lyhyt muistiinpano "Ostin vahingossa kaljaa (siis oikeesti vahingossa) menin palauttaa tölkkiä ja se vaan sattui."

Muistan tästä tilanteesta sen että menin viemään kahta tölkkiä tiskille ja se ukko alkoi kyselemään jotaki ja en kuullut yhtää mitä se sano ja siinä muutaman häh kysymyksen jälkeen sanoin vaan et yks olut että pääsin tilanteesta pois. Saman tien iski kauhia vitutus kun piti korttia näyttää päätteeseen missä luki 10€

DAY 4.

Huhhuh viimeistä kokonaista päivää viedään ja se alkaa melkolailla samalla lailla mitä edellinenkin. Saimme kuitenkin nukkua pidempää sillä menisimme vasta neljäksi katsomaan Napalm Deathiä. Tälle päivälle oli muutakin toimintaa kuin festarointia. Tavoitteena oli käydä pieni ekskursio kannelmäkeen

erinäisistä syistä. Minun piti käydä siellä jo viime kesänä kun kävin katsomassa Metallicaa ja majoituskin oli aivan vieressä, mutta aikataulusyistä ei kerennyt millään. Tälläkin kertaa näytti ettei kerkeisi mutta bussi jumalat siunasivat ja Nordiksen vierestä lähti suora bussi kohteeseen. Pub Britannia oli määränpää ja sinne selvitettiin. Tilattiin oluet ja nurkassa olleen pelikoneen valot houkuttelivat meitä luokseen. Tästä on muistiinpano "atm kannelmäessä pub britanniassa. Pelikoneesta max win ja halpaa kalijaa tästä seuraavaan baariin ennen mardukia. Nälkä meinaa iskeä."

Seuraavaan baariin ei ehditty sillä paikalliset tulivat juttelemaan ja kävimme kantsun ostarin prismassa joka olisi minun kuuleman mukaan suomen suurin? En ole varma tästä väittämästä mutta sille se ainakin tuntui, kun koitettiin etsiä jotain kolmioleipiä ja hyllyrivit on niin pitkiä ettei meinaa jaksaa kävellä.

Noh mardukia kerettiin katsomaan ja seuraavaksi olikin Venom. Pojat veti tosi hyvän setin ja siitä mentiinkin hie-man ennen keikan loppua sisälle odottamaan eturiviin viimeistä keikkaa. Blood Fire Death keikka oli kyllä oma lemppari koko festareilta. Kyseessä oli siis tribuutti Bathory yhtyeelle ja tarkemmin sen keulakuvalle Thomas "Quorthon" Forsbergille. Keikalla soitti vekkuleita muista bändeistä kuten Emperor, Gorgoroth, Mayhem, Satyricon jne. Tunnelma oli huipussaan ja huomasi että monet muutkin olivat odottaneet juuri tätä keikkaa ja se olikin täydellinen päätös festareille.



Teksti: livo "Fyzix" Setälä

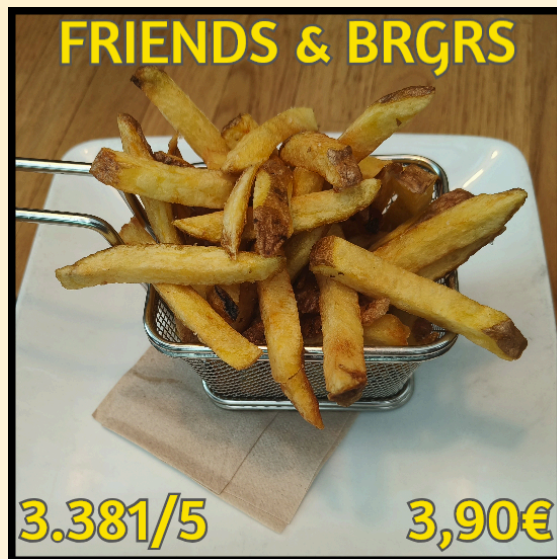
Arvioijat: livo "Fyzix" Setälä, Tuomas "tume" Aho, Joona "j0ikkis" Oikarainen

MAUSTEISIA MAAOMENOITA MAISTELEMASSA

(ranskis ranking) Osa 1

Tämän vuoden ekassa lehdessä, Laskiaisblankissa (Burger Quest, s. 16-18), testattiin halpoja juustohamppareita. Miettiessä ideoita seuraavaan lehteen, tuli mieleen idea vastaavasti testata halpoja ranskiksia! Eli kun yhdistät nämä kaksi artikkelia, tulet (ehkä) löytämään Oulun parhaimman mahdollisen juustohamppari+ranut yhdistelmän.

Arviointikategorioita oli 7 ja kutakin kohti annettiin 0-5 pistettä: ulkonäkö, lämpötila, rapeus, kuohkeus, mausteisuus, yleinen maku, vibe check. (vibe check sisältää miljöön, asiakaspalvelun ja muut mahdolliset vaikuttajat)



livo: Kuorta jätetty jonki verran päälle, sitä ei aina näe

Joona: Näyttää autenttiselta

Tuomas: Joku voisi jopa sanoa että rustiikkiselta

livo: Sopivan lämpösii, ei polta

Tuomas: Ei kuitenkaan haaleita. Ekaa on vaikea arvioida kun ei ole pohjaa

Joona: Ois pitänyt käydä vetämässä jonku kämpällä pakasteranuja

livo: Se oli vakavassa harkinnassa. Nää ei oo oikein rapeita pinnalta, lähtee pojoja

Joona: Mausteisuus...

Tuomas: Mieluummin liian vähän kuin liikaa. Sitä on vaikea ottaa pois

Joona: Miljöö on Valkea, joten saa vähän miinus pisteitä koska olen täällä töissä. Tein virheen ja söin eilen Mäkkiä kun kaveri tilasi, saa nähdä miten vaikuttaa pisteytykseen

livo: Huomaan virheen Burger Questiin verrattuna, että tässä on paljon enemmän syötävää

Joona: Ehkä jopa vähän jauhosia

livo: Nyt kun korin pohja alkaa paljastumaan ja lämpötila haalentumaan, se perunan kuoren maku tulee enemmän esille

Joona: Kyllä minä ihan mielelläni näitä

syön, vähän jos lisäis suolaa ja kondimentteja olis ihan hyvä

Tuomas: Maistuu maistuu



Joona: Ulkonäkö, näyttää tommoselta roskapussilta

livo: On nää vähän rapeempia kuin friends&burgerissa

Joona: Mutta aika kuohkeita. Mausteisuuttahan näissä ei oo mitään

Tuomas: Mun mielestä on enemmän suolaa kuin äskösessä

livo: Ehkä jotku yksittäiset on suolasia mutta osa ei lainkaan

Tuomas: Sitä rustiikkisuutta näissä ei oo

Joona: Yleinen maku on ehkä parempi, voi johtuu siitä että maistuu enemmän rasvalle

Tuomas: Tässä on aika iso ero koossa verrattuna edelliseen

livo: Ehkä puolet vähemmän, mutta vaikea erottaa

Joona: Presentaatio erilainen

livo: Tässä on samaan aikaan jotain klassista, mutta myös että onhan tätä maistettu aiemminkin

Tuomas: Kyl näillä vatsan täyttää. Toi

saalta ei myöskään prameile liikaa, vaatimattomia

Joona: Aika default. Rehellisesti oma itsensä, ei yritä olla mitään muuta

Tuomas: Mutta neljältä aamuyöstä ei tarvikaan mitään muuta

Joona: Pitäis tehdä tästä ja Burger Questista semmonen neljältä aamuyöltä versio, miten se silloin muuttuu

livo: Kaikki on heti 5/5 :D

Joona: Miljöö on... Vähän häiritsee tämä mainosnäyttö

livo: Ei päästy leikkimaahan

Tuomas: Näkyy kyllä pisteissä



kasarimusiikkia soi ravintolan kaiuttimista

Joona: Vibat on... kiilaa kärkeen siinä osastossa

livo: Bonusta tulee ystävällisestä asiakaspalvelusta, heti tarjottiin ilmaista vettä

Tuomas: Kivan näköinen

Joona: Näissä on jotain mausteita. On myös tommonen rustiikkinen, kuten aiemmin sanottiin

livo: Pöytiintarjoilu

Joona: Siitä saa kyllä sata pistettä lisää

Tuomas: Vähän kuumaa nämä

Joona: On kyllä. Menee samaan kastiin ku Hesessä, aika kuumaa

Ranskalaiset tuotiin pöytään mielenkiintoisella lämpimällä tarjottimella, jonka arvioijat olettavat pitävän ranskikset lämpiminä pidempään

Joona: Mikä on ranskalaisten U-arvo, eli lämpöhäviö?

livo: Joku fiksumpi saa tämän selvittää

livo: On rapeita

Tuomas: Ei oo jauhusia kuten nuo friends&brgr vähän oli

Joona: Taitaa tulla ensimmäisiä vitosia arviointiin. Hinta sama kuin friends&brgr, tää on kyllä voittaja niiden kahden välillä

livo: On hyvin poikkeuksellinen aiemman kahteen verrattuna

Joona: Parempi maku yleisesti näissä, maistuu siis muulle kuin suola ja rasva. Mikäköhän tuo mauste on? Mustapippuria ainakin näkyy

Tuomas: Näissä on jotain muuta maustetta kuin suolaa. Joku mausteseos

livo: On siinä jotain vihreetä, että pakko olla myös jotain yrttiä seassa. Eli suola, pippuri ja mysteeriyrtti

Joona: Tuirasta saa kans myös mysteeriyrttiä :D

livo: Se on vähän erilaista :D sitä ei varmaan oo kovin usein laitettu ranskalaisiin. No, en oo tuiralaisissa keittiöissä vierailut

Joona: Oon tasan yhdessä ja siellä oli vaan herbamarea

Joona: Paras tähän mennessä

livo: Pistää kylläkin suun kuivaksi, että hyvä kun saatiin tätä vettä. Mausteisuus ja rapeus yhdistelmänä jättää kuivaksi

Tuomas: Selkee yllättäjä tähän mennessä

Joona: Täällä saa oikeesti asiakaspalvelua, ei tarvi tilata missään näyttöpäätteellä.

Tulee vähän enemmän premium-fiilis

livo: Se on joilleki plussa ja joilleki miinus, täällä ei ees voi tilata taululta

Tuomas: Tulee tunne että susta välitetään, et ole vaan numeroita taseessa

livo: Perunan kuorta on enemmän näiden päissä, eli mitä pienempi pala, sitä enemmän kuorta. Vaikuttaa makukokemukseen

Joona: Kuoressa on kaikki hivenaineet. En tiä onko niistä mitään jäljellä ku nää uppopaistetaan

Joona: Kerroin kavereille että tehdään tätä, ne sano että "paskaa journalismia jos ette mee Rollssiin" Monet sanoo että siellä on parhaat ranet

livo: Lähin Rolls on Tuirassa nii tätä suunnitellessa ajattelin et sinne on turhan pitkä matka aukioloaikojen kannalta. Pitääkö tässä muuttaa suuntaa ennen ku menee kiinni

Tuomas: Kaikki bussit lähtis tästä sinne päin

livo: Kaksi henkeä on nyt maininnut Rollsin, että on pakko käydä toteuttamassa. Super nopee Tuira rolls excu



Tuomas: Ulkonäkö on vähän tämmönen parempi Hese ja annos on selkeästi isompi

livo: Näkyy että joku mausteseos lisätty, keltaista jauhetta pinnalla

Joona: Nää on oikeesti aika hyviä

Tuomas: Nää on. Kantti tulla

livo: Oho, eihän tää oo reilu kisa enää

Tuomas: Lämpötila ihan täydellinen

livo: Maustetta on aika paljon, että kuin paljon tätä kestää, on ehkä se kysymys

Joona: Pitää alkaa katteleen miten muita on arvioinu jotta pysyy linjassa. Hiljaseks vetää

Tuomas: Tän jälkee vois lähteä kotiin. Ei tässä enää kyl kisaa ole

livo: Muuttu kisailusta tilaston keräämiseksi. Tarvitaan lisää datapisteitä analyysia varten. Tieteen nimissä loppumatka

livo: Yllätys että vaikka nää on ohkasia, nää on pysyny kuohkeina, ei ole turhan rapeita

Joona: Tulee tuosta mausteesta mieleen joku aromisuola. 90-luvun ykkösmauste

livo: On niin keltanen tää mauste, että pistää mietityttämään mitä se pitää sisällään

Tuomas: Onneksi [X] on täällä töissä

livo: Voidaan udella sisäpiirin tietoa meidän kontaktilta

Joona: Hyvää on, ei voi mitään. Ulkonäkö ja vibat otti osumaa pisteissä

Tuomas: Ulkonäöstä menetti aika paljon pisteitä, se tasottaa tilannetta

livo: Miljöö ei ole kauheen huikee

Joona: Päivän suolakiintiö täyteen kyllä tässä

livo: Ihan totta. Varmaan aika moni kiintiö

Joona: Kun pääsee kotii nii vois tilata vähä raneja :D

Tuomas: Heti mummot uuniin ku pääsee kotia

livo: Avata mummon perunaolut sitten

Joona: Olin kieltämättä vähän skeptinen tähän, että Rollsissa ois parhaat ranet, et tää on joku läppä

livo: Yllätti vähän tää, ei ollukkaa Rolls salaliittoteoria. Rolls-sisäpiiriin vain ne harvat ja valitut jotka ovat uskaltaneet tehdä ristiretken tänne lähiöön asti saavat tämän makukokemuksen

Joona: Juu ei oo mitään yleistietoa. Tää on semmosta suullista perintää

Tuomas: Syysblankin jälkeen myös tulee olemaan kirjoitettua perimätietoa

Joona: Tehdään historiaa tässä. Olemmeko me tai itse se jutun kirjoittaja sitten ranskalaisten Agricola? Muutetaan suullinen perimä kirjalliseen muotoon

livo: Pitää keksiä yhtä hyvä termi kuin Agricolan jalopeura tai louhikäärme. Perunoitahan kutsuttiin ennen ranskan lainasanan mukaan maaomenoiksi

Joona: Maukkaimman maaomenan metsästys. Lukijat on sillee täh, voikko toistaa

livo: Saatan varastaa ton otsikoksi

toim. huom: maaomena on suora käännös ranskan termistä pomme de terre (maan hedelmä/omena). Yleisempi varhainen termi perunalle suomeksi oli maapäärynä, joka tuli saksan kautta ruotsiin ja sieltä päron-sanana (päärynä) kautta nykyiseen peruna-muotoon. Myös muita lainasanoja käytettiin eri alueilla.

Joona: Joo siis tämä oli hyvin positiivinen kokemus

livo: Tää mauste on jättänyt sormet keltaisiksi, pitää ettiä käsienspesupaikka

livo: Tulevaisuus häikäisee

Joona: Rollsin jälkeen kaikki on paremmin, olen elämäni voimissa



Joona: Tää näiden ketsuppi on tosi hyvää

livo: Ne tarjoilee sen siinä mukana niin sen saa ottaa huomioon arvioinnissa

Joona: Ei oo ihan niin rapea. Lämpötila hyvä

Tuomas: Joo ei oo kyllä rapea

Joona: Nyt pitää alkaa kattoo et paljon on antanu Rollsille pojoja mistäki et ei tuu risiriitaista dataa. Kuohkeita nää ainaki on

livo: Nää ei oo silleen hirveen mausteisia itsessään, heiveröisesti suolaa, mutta kun otetaan huomioon tää parmesaani ja ketsuppi, kyllä tässä on kilpailukykyä

Joona: Aika kovat pisteet tälleki näköjää

livo: Juusto saa ne tarttumaan toisiinsa, oho, siinä on juustomättö

livo: Ei nyt mikään pieni annos, mutta on vaikea havainnoida tällaisesta veneen muotoisesta tarjoiluastiasta

Joona: Kärkikahinoissa

livo: Tiukkaa kilpailua kuitenkin vielä tähän vaiheeseen. Nuo loput... en usko että on niin kilpailu enää siellä

Joona: Hei mitä siellähän on kaikkien

ranskalaisravintoloiden ykkösen eli Mäki-sen hampurilaisbaari

livo: Chitir on hyvin semmonen villikortti tässä arvioinnissa. Ekat kaks syytä on et se on tässä lähellä ja edullinen, ja kolmantena et miten friteerattuun kanaan erikoistunut paikka tekee ranskikset. Se on tämmönen mielenkiinnon kohde

Joona: Itse asiassa mä oon käynny siellä. Aten kanssa käytiin joskus, mä en muista yhtään mitään siitä, eikä ees oltu humalassa

livo: Kovaa työtä tää journalismi

Joona: On

Tuomas: On, ei oo ku neljä paikkaa tämän jälkeen

livo: Vain/Enää

Joona: Siis ihan hauskaa tämmönen, koska tulis ikinä muuten tehtyä mitään...

Tuomas: Eipä sitä muuten tulis lähes kymmenessä paikassa ranuja syötyä

Mitä tulee tapahtumaan seuraavissa ravintoloissa? Onko voittaja jo kruunattu? Löytyykö perunoiden seasta kultakimpale vaiko piilotettua ydinjätettä? Kaikki tämä ja enemmän paljastuu Joulublan-kissa!



Tuomas "B5x2" Rosbacka

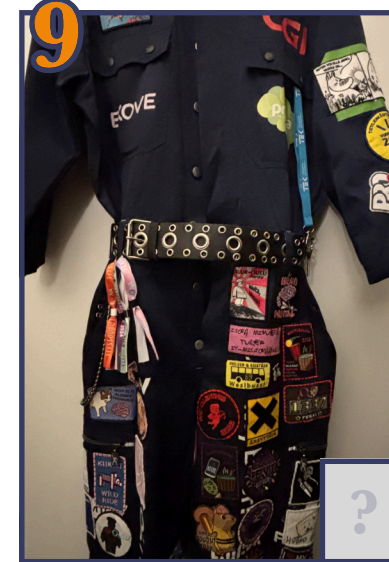
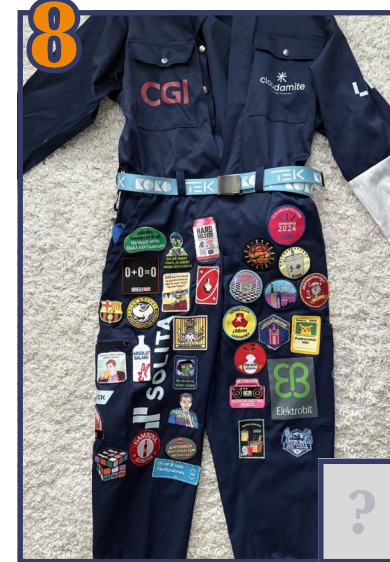
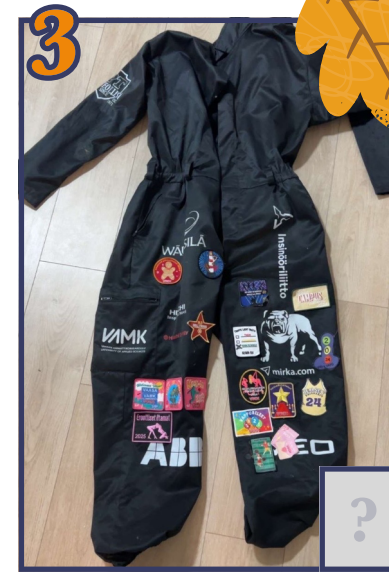
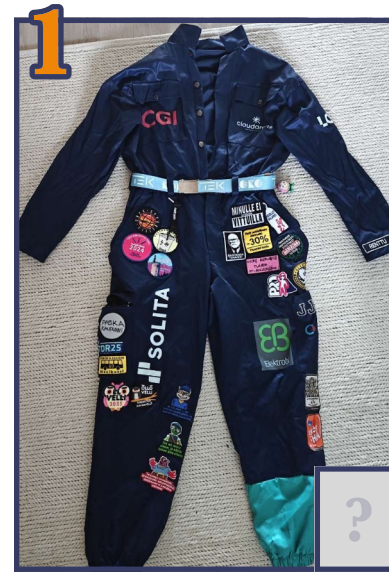
Puuhaurkka: Kenen haalarit?

Kati "Tiikeri" Toppari

Blanko pa... yhdistää <3

Vaikka olemmekin keskenämme erilaisia, yksi asia yhdistää meitä: haalarit.

Haalarit kertovat omistajastaan paljon muutakin kuin vain sen, mitä hän opiskelee. Nyt pääsemmekin testaamaan, kuinka helposti onnistuu haalareiden yhdistäminen niiden omistajaan pelkkien kuvien perusteella.



Oikeat vastaukset:
1-C, 2-A, 3-I, 4-B, 5-H, 6-D, 7-E, 8-G, 9-F

Haalarimerkkien kerma

– Oulun kovimmat kangaspalat

Niko "N1K0" Kokko

Haalarit ilman merkkejä on vähän kuin opiskelija ilman kofeiinia – teoriassa toimii, käytännössä masentaa. Siksi kokosimme tähän listaan Oulun parhaat, härskeimmät ja ikimuistoisimmat haalarimerkit eri kiltojen valikoimasta. Tarkoitus on yksinkertainen: että juuri sinä, rakas lukija, löydät itsellesi sen täydellisen merkin koristamaan haalareitasi ja tekemään vaikutuksen tanssilattialla.

Klassikot ja kansansuosikit



FINANSSI – 9/10

Kaarlenholvi-merkki on varmasti monelle samaistuttava. Raha ei tuo onnea, mutta ainakin sillä saa hyvän haalarimerkin.



YRK – 10/10

Puuha-Pete tietää: älä aina vaan rakenna! YRK:n mestarillinen merkki on ehdoton "pakko saada"-kategoriaa.



VALENCI – 9/10

Herra Pultti pääsee haalarimerkkiin. Onko tässä salaviittaus johonkin toiseen legendaan? Jätetään se mielikuvituksen varaan.

Kulttihahmot kankaalla



VALENCI – 10/10

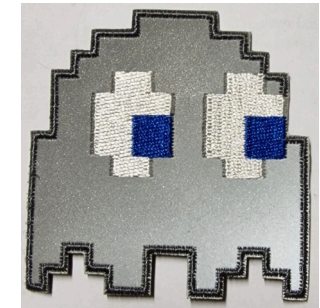
Ransku ja Pablo kokkaavat jälleen – legendaarinen lastenohjelmaviittaus. Sano nimeni!

Heijastavat sankarit



OPTIEM – 10/10

Ikoninen teksti, heijastava pinta – pelastaa sekä fiiliksen että ehkä henkesi pimeällä. Jokaisella oululaisella pitäisi olla tämä.



OTIT – 8/10

Pacmanin haamu loistaa myös pimeässä. Heijastava toteutus tuo plus-saa, mutta pelko jäädä Pacmanin syömäksi on todellinen.

Merikosken mestariteokset



KULTU – 10/10

Ai että, Merikoski. Kultun taidetta kankaalla, täydellinen näky haalareissa.



OLO – 10/10

Toinen Merikoski, tällä kertaa OLO:lta. Jos Kultun merkki oli mestariteos, tämä on sen kaksoiskappale. Molemmat kuuluvat jokaiselle oululaiselle.

Törky-osasto



SUMA – 9/10

Jaa, kuva kullista? Törkyisyysasteella vahva esiintyjä – ja kyllä, jatsoon.



KONE – 9/10

Ja taas yksi kulli! Niin törkyinen, että tätä varten on pakko lähteä ostoksille.

Bileklassikko



NIKOLI – 9/10

Gambiina. Kädenlämpöisenäkin aina hyvä idea – ainakin Nikolin mukaan. Bileiden paras hetki kiteytyy tähän merkkiin.

Lopuksi



OLTO – 10/10

Ja näin on tultu päätökseen. Jos OLTO:n merkki kruunaa kokoelman, voit sanoa, että haalarisi ovat valmiit – tai ainakin valmiimmat kuin valmistautuminen eiliseen tenttiin.

Joona "jO2na" Ahonen & Aino "Tiikerin_kesyttäjä" Kalliokoski

Nolla promillea = nolla nautintoa?

Blankki testa: holittomat juomat

Alkoholittomien juomien suosion kasvun vuoksi päätimme lähteä kokeilemaan erilaisia alkoholittomia juomasekoituksia. Mukaan päätyi niin oluita kuin kuohuviiniäkin. Pyrimme valitsemaan myös hieman eri hintaluokkia. Raatiin saimme mukaan vieraan asiantuntijan, jolla on meistä kaikista eniten kokemusta alkoholittomista juomista. Saattaa olla Ainin äiti, tai saattaa olla olematta...

Joukosta löytyi niin positiivisia, kuin negatiivisiakin yllätyksiä. Valikoimaa löytyy onneksi nykyään todella laajasti ja jokaisen makuun löytyy varmasti vaihtoehto.



Coop Lager 0,0%

0,69€

- Haisee oluelta
- Maistuu oluelta
- Hyvät hapot
- Maku on hyvin laimea, kuin olisi vedellä lantrattu
- Tölkin ulkoasu on söpö, harmi että juomakelvotonta
- Saattaisi olla juotavaa tosi kylmänä saunaoluenä (max. 1kpl)
- Ei nautintojuoma
- "Ihan kuparilta maistuu" - Joona



Crisp Lager 0,0%

1,55€

- Voimakkaampi tuoksu ja väri kun Coopissa
- Ei melkeen ollenkaan happoja
- Aino ei tykkää kun maistuu oluelta. "Ihan hirvee"
- Muut sitä mieltä että parempi kuin Coop
- "Voisin ostaa"



Tässä välissä arvostelua Aino rikkoi lasin (liian kännissä tai jtn. ei ku nää oliko holittomia nvm)



Hartwall Original Long drink pink raspberry 0,0%

1,89€

- Raadilla kovat odotukset, somessa hypetetty
- Voimakas esanssin haju ja maku, mutta enemmän mustaherukka kuin vadelma?
- Ei maistu yhtään samalta kuin alkoholillinen versio
- Plussaa siitä, että ei liian makea
- "Mielenkiintoista" - Asiantuntija
- Pieni pettymys, mutta kuitenkin aika hyvää
- Ohikulkijan kommentti: "Kauhia. Aivan hirviää."
- Raati ei ole samaa mieltä ohikulkijan kanssa
- Selvästi mielipiteitä jakava



Happy Joe Alcohol Free Dry Rose Apple Cider

2,35€

- Kaunis väri, hyvä tuoksu
- Maku todella miellyttävä
- Maistuu oikealta omenalta, ei liian mehumainen
- Aika mieto hapokkuus
- Heittämällä illan paras juoma! Jatkoon
- "Tällä saisi ainaki 3 Coopia" - Joona
- Hinnasta miinusta. Jos haluat panostaa laatuun eikä määrään osta tätä

Somersby Pear 0,0%

2,35€

- Päärynä tuoksuu vahvasti
- Tosi makea mutta Ainolle ei liian makea
- "Sokeri maistuu nam" - Aino
- Mieto mehukattifiilis tulee
- Lastenjuoma
- Oiva juoma makeanhimoon. Yhtä paljon sokeria kun karkkipussissa
- Ei dieettijuoma..

Henkell Piccolo Alcohol Free kuohuviini

2,35€

- Tuoksusta ei erota että holiton
- Hyvät hapot
- Aika siiderimäinen
- Osan mielestä kuiva, osan ei
- Maku on "ihan jees"
- Ei oikein muuta sanottavaa





Yhteistyökumppanit

