

S i l p p u s ä k k i

- Jukolan muisto: Eeva K. tuli Venlojen Viestissä maaliin 12. sijalla. Jälkeen hän selitti kuulijoilleen (vakkarastilaisia) erään rastin löytymistä, mikä onnistui häneltä nappiin, mutta aikaisemmin lähtenyt letka haki kovasti. "Pakkohan oli leima ottaa ja samalla paljastaa muille lipun paikka", totesi Eeva, johon Rauli kommentoi: "Armeija pitäisi naistenkin käydä, jotta osaisivat ryömiä."
- Kartta-Veijo on nähty helteisenä kesäpäivänä asfalttia kuluttamassa, mutta alla oli - rullasukset! Mitkä lienevätään tavoitteet Veijolla tulevana talvena?
- Jukolan Viestissä oli seuran uusi kolmiolippu ensi kertaa esillä ja hyvin näkyi ja kauas. Kiitokset Kivisen Matille sen, kuten myös Ruotsissa käyttöön otetun seuran pienemmän kolmiolipun, tekemisestä. Ja muistetaanpas käyttää taas SM-kisoissa!
- Palkintojen metsästäjäksi on tänä suvena ryhtynyt Heikki tuolta Santtiosta 35-sarjassa. Onkohan kimmoke tullut omakotitalon tontilla, jossa mies viihtyy iltakaudet? Tilaa palkintokaapille tuntuu tulevan rakennuksen koosta päätellen.
- Puheenjohtajakin on muuttanut Sorvakosta keskustan kautta Janhualle kompassineen ja sitä vähemmän tärkeine kampeineen. Muutossa "jalat lyheni ja kädet venyi", mutta nyt voikin sitten Keulatieltä katsella 23 vuotta sitten kaivettuja poteroita Janhuan niityltä.
- Touko Heino, seuramme yxi A-valmentaja, on jättänyt juoksut vähälle, mutta silmä on tullut tarkaksi. Mies ampuu kympejä paljon ja on SM-tasolla mukana pyssyinsä kanssa. Seuratkaapa Toukon tuloksia.

Rasti - Rasti



RASTIVAKKANEN
Vakka-Rasti ry:n
seura-lehti
8. Vuosikerta

Lehden toimitus:
Veijo Viitanen
23960 Pyhäjärvi
puh. t: 922-51535
puh. k: 938-58042

Painopaikka:
Laitilan Kirjapaino



RASTI- VAKKANEN 4/79

VAKKA-RASTI RY.



Salmiina Rikun is Salus Sorsakun G



Runsas puoli vuotta on taas kulunut tätäkin vuotta ja toimintaa ja tapahtumia on ollut varsin runsaasti. Kevät ja kesä kun ovat sitä vilkkainta aikaa suunnistusrintamalla. Eri jaostomme ovat toimineet niin vilkkaasti, että hyvin voidaan sanoa: jokaisena päivänä tehdään työtä Vakka-Rastin riveissä. Myös loma-aikana on tapahtunut, sillä lomaa eivät vakkarastilaiset ole liiemmin pitäneet.

NUORTEN KESÄLEIRI valitettavasti peruuntui yhteensattumien ja väärinkäsitysten vuoksi. Leiripaikka kun oli varattu myös muille samanaikaisesti ja uutta paikkaa ei enää viime tipassa järjestynyt. Nuorisajaostossa mietitään kuitenkin jotain muuta vielä syksyn kuluessa nuorille - joten odotellaan.

SEURAMAJAN KUNNOSTUSTALKOOT on saatu käyntiin ja tavoitteena on saada saunarakennus vielä syyskesän kuluessa sellaiseen kuntoon, että saunominen ja peseytyminen olisi mahdollista, ja että asianmukaiset pukeutumistilat olisivat käyttökelpoiset syksyn viilentyessä. Tällöin paikan käyttö harjoitusten, leirien yms. yhteydessä hyvien karttojen keskellä olisi seuralaisille mahdollista.

Toivonkin jäsenten osallistuvan aktiivisesti talkoisiin, jotta tilat tulisivat kuntoon, ja pääsisimme nauttimaan suunnistuksen niin rikkaista jälkihetkistä ja varsinkin saunan löylyistä.

SM-KISAT ovat ovella. Henkilökohtaiset ovat 8.9. Pohjanmaalla, ja sinne on lähdössä nuoria ja vanhempia. Siis vähän kaikenikäisiä, mutta ei suinkaan kaikenkuntoisia, vaan kunto on tähdätty arvokilpailuun. Sanansa sanottavana vakkarastilaisilla tulee olemaan...

9.9. ovat SM-viestit ja puolustettavina sijoina viime vuodelta on mm. SM-hopeaa ja -pronssia. Peukut pystyyn nyt joukkueillemme! Mm. naisemme ovat SM-tasolla kovaa luokkaa siinä kuin miehemme ja nuoremmekin. Unohtaa ei sovi ikämiehiäkään, sillä 35-sarjassa mm. Veijo, Heikki ja Kari ovat kovassa vedossa. Joukkueiden kokoonpanot julkistetaan tietojeni mukaan pm-kisojen jälkeen.

Kauden tosi mielenkiintoinen viikonvaihte 8-9.9. on lähellä, joten keskittymistä nyt ja rajua rutistusta aikanaan metsässä.

- Näin tulosta syntyy

uskoo

Vaikka kuluva vuodesta on vielä jäljellä yli 4 kk ja tilatut lehdet saapuvat luoksesi säännöllisesti, on jo aika tehdä tilaukset seuraavalle kalenterivuodelle. Joku vakkarastilainen on ehkä jälleen ollut hätäinen ja palauttanut postiluukusta tipahtaneen tarjontalappusen tai vastannut myönteisesti jopa Helsingistä saakka tehtyyn puhelintarjontaan. Tämä menettely ei tuo penniäkään Vakka-Rastin kassaan - valitettavasti.

Elokuun aikana tehdyt tilaukset ovat muuten Sinulle monen markan arvoiset, sillä syyskuussa moni lehti nostaa hintaansa, toiset lokakuussa. Sitäpaitsi eräät lehdet suosivat uusia tilaajia antamalla loppuvuoden 1, 2 tai jopa 3 kk ilmaiseksi. Miten siis toimit?

- Jos jatkat entisen lehden tilausta, soita meille puh. 3827. Nimesi ilmoitettuasi riittää, mikäli lehti ja osoite pysyy ennallaan, sanonta: Jatketaan entinen tai entisten tilaukset.
- Uuden voit tilata entisten lisäksi tai ilman. Tärkeätä on, että lehden nimi on tarkka.
- Jos teet tilauksen vartavasten painetulla, Rasti-Vakkasen mukana olevalla kortilla, joita on saatavissa lisää Kalannin ja U:gin pankeista (OP, SP ja KOP/U:ki), älä unohda merkitä, onko tilaus uusi tai vanha.
- Mikäli tilaat päivälehtiä, tilaa K E S T O N A, koska se on vuositilausta halvempi.
- Kaikille Suunnistajan tilaajille teen jatkotilauksen ellei nimenomaista peruutusta tehdä syyskuun loppuun mennessä. Älä siis tee tästä lehdestä kestotilausta, koska se ei ole halvempi kuin vuositilauskaan ja seura menettää palkkionsa. Voit myös edesauttaa asiassa puhumalla innokkaille työpaikka-suunnistajille Suunnistaja-lehden tarpeellisuudesta (hinta vain 30 mk). Nimi ja osoite allekirjoittaneelle.

Hyvää tilaus- ja lukuintoa toivoen

Lehtiasiamies



Suunnistuksen MM-kilpailu
Weltmeisterschaften im Orientierungslauf
World Championships in Orienteering
1-4.9.1979 Tampere



VAKKA-RASTIN JOUKKUEET
JUKOLAN VIESTISSÄ
LAPUALLA 1979

	I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue	IV-joukkue
9.8- 10.0	Pertti 1.05,10 Kaura-aho (54.)	Timo 1.13,44 Penttilä (283.)	Pekka 1.20,44 Paukku (371.)	Seppo 1.45,19 Sorri (539.)
9.8- 10.0	Raimo 1.14,30 Nurmi (42.)	Heikki 1.15,28 Vennelä (162.)	Kari 1.33,52 Nurmi (384)	Mikko 1.33,42 Itäranta (505.)
12.8- 13.0	Seppo 1.29,13 Raula (14.)	Veiho 1.39,39 Nurmi (147.)	Raimo 1.53,58 Reunanen (362.)	Aarno 1.44,49 Helkkula (427.)
12.8- 13.0	Rauli 1.20,00 Helkkula (6.)	Pekka 1.33,32 Raula (121.)	Kari 1.41,53 Honkanen (335.)	Timo 1.42,55 Kulokoski (373.)
7.4- 7.6	Hannu 1.02,11 Uotila (21.)	Veiho 1.00,59 Viitanen (132.)	Jukka 1.02,38 Uusitalo (332.)	Harry 1.09,45 Perälä (378.)
7.4- 7.6	Markku 54,41 Kaura-aho (27.)	Pentti 53,34 Hirvonen (110.)	Pekka 1.04,08 Itäranta (304.)	Joel 1.08,39 Kejo (362.)
15.0	Teemu 1.42,52 Nukki (33.)	Jaakko 1.59,54 Raula (120.)	Ahti 2.25,22 Tuominen (286.)	Petri 2.31,29 Sipilä (364.)
YHT:	8.48,37 6.57 min/km	9.36,50 7.35 min/km	11.01,35 8.42 min/km	11.36,38 9.10 min/km

Jukolan Viestin kiemuroista on kesän aikana ehditty puhua kerran jos toisenkin. Miesten I-joukkue kuten myös venla-trio yltyivät hyvään suoritukseen, vaikkei täysosumaa tullutkaan. Muut joukkueet, joissa nuoriakin mukana, selvisivät Simpsiövuoren rinteiltä aikaisempaa selvästi paremmin kilometrivauhtein (vrt. tilasto edellisessä Rasti-Vakkasessa).

RASTILIPUT POIS METSISTÄ

Kesän kuluessa metsissä on havaittu muutamia vanhoja rastilippuja - jopa kankaista lippuja on "unohdettu" maastoon. Yksi löydetty lippu oli peräti viime syksyinen.

Korostettakoon siis vielä tässä yhteydessä harjoitusten ja muiden kisojen RATAMESTAREILLE, että kankaaiset tms. liput on poistettava maastosta välittömästi (parin päivän aikana) kilpailun jälkeen. Homma kuuluu automaattisesti aina ratamestarille.

Varsinkin kankaisten, seuralle kalliiden rastilippujen poistamisessa on pidettävä kiirettä, sillä liput kastuvat ja virttyvät helposti pilalle. Liput on myös edelleen pian palautettava seuran varastolle, sillä käyttötarvetta riittää...



XIII KAINUUN RASTIVIIKKO
1-7.7.1979
Suomussalmella ja Kajaaniassa

-- O-RINGENIN VAIHTOEHTO ?

Viime vuonna Ruotsin rastiviikolla Skarassa päätettiin yksimielisesti perheen kanssa osallistua Kainuussa järjestettävään rasti-viikkoon. Osittain tähän vaikutti se rasittava tahti, mikä yleensä on O-ringenissä - aamulla aikaisin ylös ja paluu kilpailupaikalta usein myöhään iltapäivällä - sekä osittain halu tutustua uusiin paikkoihin ja kiertää kotimaassa..

Kainuusta ei tiedetty oikeastaan yhtään mitään. Joitakin huhuja huonoista kartoista ja surkeista järjestelyistä kuultiin, mutta niistä ei paljon piitattu.

Näin jälkeensä voin todeta, että kaikki sujui lähes täydellisesti. Siellä sattuneet "kommellukset" ovat tuttuja myöskin muualta. Yksi mukava piirre oli, että kuuluttaja muisti mainita reittisuunnistajien nimet, kun he tulivat maaliin. Tämä oli mahdollista, kun nämä sarjat käyttivät numerolappuja.

Kartat olivat mielestäni erittäin asiallisia. Pieniä puutteellisuksia oli valiosarjan viimeisessä reitissä, ja ne ratkaisivat todennäköisesti kokonaisvoiton. Reitit olivat erittäin vaativia, korkeuserot melkoiset, ja kun vielä kova helle painoi päälle, niin raskasta oli - mutta hauskaa! Kun kilpailut käydään joka toinen päivä, ehtivät voimat mukavasti palautua.

Välipäivinä ehtii kivasti tutustua ympäristöön ja nähtävyyksiin, kuten talvisodan muistomerkkeihin ja jälkiin. Ämmänsaaren lomakeskus oli mukava, sitä ympäröi erittäin vaihteleva maasto ja korkeuserot olivat päätä huimaavia. Itse lomakeskus meni pahasti tukkoon, kun suunnistajat "valloittivat" sen, syntyi jopa tiskijono.

Matkalla Ämmänsaaresta Kajaaniin kiersimme Puolangan kautta, missä tutustuttiin Hepoköngkään. Tällä Suomen korkeimmalla luonnonvaraisella putouksella on korkeutta 24 m, tosi komea. Samaa voi sanoa Vuokatinvaarasta. Naapurivaaran lomakylää voi hyvällä omallatunnolla kehua, sillä siellä on palvelutaso korkea. Erilaiset ajanvietermahdollisuudet ovat hyvät.

Loppukommenttina voi todeta, että matka oli tosi mukava, ilma paras mahdollinen. Ensi vuonna lähdemme melkoisella varmuudella uudestaan sinne, ja toivomme, että Va-Ra:sta lähtisi muitakin kokemaan kotimaista O-ringenin vaihtoehtoa, Kainuun rastiviikkoa.

Styru

O-RINGEN -79

Vakka-Rasti kävi tänäkin vuonna Ruotsin rastiviikolla. Kilpailukeskus oli Örebron entisellä lentokentällä, aivan kaupungin liepeillä. Porukalla teimme kaksi tutustumisretkeä Örebrohon, vesitorni Svampeniin ja Örebron linnaan.

Joka päivä paistoi aurinko, mutta viimeistään palkintojenjaossa alkoi sataa. Polkupyöriäkin sai vuokrata 20 kruunun päivähintaan.

Eräänä iltana paistoimme räiskäleitä, jotka käännettiin leiritavan mukaan heittämällä.

Toivottavasti ensi vuonna on yhtä hauskaa.

J.K. & S.S.

Yllä Jannen ja Sakun lyhyt, mutta ytimekäs matkakertomus Ruotsista. Suunnistusmenestys on jo aiemmin kerrottu lehdissä - alla vielä kaikkien tulokset. Mitä tulee räiskäleisiin, niin ainakaan Valtso ei saanut ensimmäistä pannulla kiinni (mutta löytyihän sentään maasta)! Sitäpaitsi nuorten kummitusjutut iltahämärissä kauhistuttavat vieläkin...



Ruotsin kansainvälinen 5-päivän suunnistus järjestetään Uplannissa 21. -25. heinäkuuta 1980.
Keskuspaikka on Uppsala. Kolme etappia suoritetaan Uplannin maakunnan alueella, neljäs ja viides ratkaistaan Upsalassa.

Sarja	Loppusij.	Os.ott./sarja	Yht.aika	Voittaj. jäljessä	5. etappi Sija	Aika
D43B	87 RAILI VIENOLA	227	4.38.58	1.27.55	115	1.06.11
D17B	① SEIJA VIENOLA	131	2.47.33		3	27.53
D15A2	81 MARTA HEERMAN	191	3.44.33	1.13.01	28	33.10
D15B	207 PÄIVI SALMINEN	299	4.33.21	2. 7.39	243	1.11.45
H62	46 ERKKI LUNTAMO	239	3.34.01	43.42	6	37.30
H56B	112 VALTER HIRVONEN	203	4.58.31	1.53.54	105	51.35
H50B1	② MATTI KIVINEN	239	3.15.42	1.12	3	38.29
H50B1	110 RISTO SALMINEN	239	4.47.25	1.32.55	90	51.47
H43B2	34 SEPPO ITÄRANTA	251	3.58.06	42.57	25	34.54
H35B2	158 RISTO YLÖSTALO	299	5.29.48	1.47.26	48	52.56
H21B3	27 TEIJO VIITANEN	299	4.41.00	39.14	22	46.12
H17A1	42 MIKKO ITÄRANTA	227	4.24.27	43.34	16	40.14
H17B	40 HARRY PERÄLÄ	263	3.40.35	38.18	43	37.50
H17B	122 RIKU SALMINEN	263	4.21.53	1.19.36	41	37.49
H15A2	24 PEKKA ITÄRANTA	251	3.30.37	21.17	86	45.51
H15A2	138 JOEL KEJO	251	4.25.00	1.15.40	110	48.54
H15A2	JUKKA UUSITALO				EU START	
H15B2	54 ESA SIVUSALO	251	3.30.51	41.59	35	37.18
H15B2	57 JARNE KEJO	251	3.31.51	42.59	66	40.38
H15B2	64 SAKU SALMINEN	251	3.36.21	47.29	31	36.50
H15B2	81 MARKKU HANNULA	251	3.43.04	54.12	79	41.26
H15B2	128 HEIKKI IIVONEN	251	4.19.36	1.38.44	124	47.04
H13B2	15 ESA YLÖSTALO	299	1.58.46	15.42	56	20.01
H13B2	67 TIMO MÄKINEN	299	2.14.25	31.21	159	25.33
H13B2	TIMO LUNTAMO	299			FELSTÄMPL	



O-RINGENIN VALOKUVISSA:

- Esaa juhlietaan, voittaja 3. osakilpailussa (ylh.vas.)
- Onnittelut voittaja-Seijalle, kaksi osakilpailuvoittoa ja yhteiskilpailun voitto (ylh.oik.)
- VaRa:n 'leiri' oli helppo löytää oman tunnusviirin avulla (kesk. vas.)
- Gangsterifilmistä karannut... Ei, anteeksi, vaan H50-sarjassa menestynyt Matti (kesk.oik.)
- Olipa lomailmat, nautiskeli Ilu ja moni muukin (alh. vas.)

Aimo Kalenius ja Raimo Nurmi, nuo Vakka-Rastin maanmainiot erävaeltajat kovaa kulkevina rinkkoineen, ovat jälleen valmistautumassa vuotuisen arvokilpailuunsa. Jo kaksinkertaiset Suomen Mes-tarit lähtevät puolustamaan edellisvuosien menestystään Suomen Ladun järjestämään kilpailuun "jonnekin Imatran lähistölle" 27-30.9.79.

Tälle sivulle on koottu luettelo, mitä kaikkea erävaelluksen kilpailussa tarvitaan mukana. Edelleen puhutaan vähän harjoittelusta ja valmistautumisesta. Mikäli asia kiinnostaa enemmän jotakuta vakkarastilaista, yhteys vain Aimoon tai Raimoon, niin he antavat kyllä auliisti lisätietoja. Tämän syksyiseen kilpaan ei ilmeisesti enää ehdi mukaan, mutta ensi vuonna!

Varusteita reppuun:

- Untuvamakuupussi (=kevyt ja lämmin)
- Laavu tai teltta (järjestäjien ohjeen mukaan)
- Narua
- Kirves
- Yösuunnistuslamppu + varaparisto
- Makuualusta, joka ei ime vettä
- Tulitikut
- Ensiapu-välineet
- Neula ja lankaa (näiden puuttumisesta Va-Ra:n partio on joskus saanut sakkopisteitä)
- Yms. pikkutarvikkeita

Ruokaa reppuun:

- Amerikkalaista kuivamuonaa (aikaisemmin pojat käyttäneet kotimaista Mensan muonaa, joka kuitenkin paljon raskaampaa)
- Kokolihaa (palvilihaa)
- Makkaraa
- Pussikeittoja
- Kahvi + tee
- Isotonic
- Näkkileipä + voi
- Rusinat, suklaa, maapähkinät ym. (näistä tehdään aina rautaisannos päiväksi väsymystä vastaan)
- Yms.

Asusteita päälle:

- Sasta-eräpuku (jossa erityiset irrotettavat lahkeet aamukasteen varalle)
- Flanelli-paita
- Kreppisukat + villasukat
- Topi-eräsaapas
- Mahdollisesti sadeviitta
- Tms.

Rinkan valinnassa muistettava mm. istuvuus selässä, taskujen määrä, kestävyys, paino. Poikien rinkat painavat kilpailutilanteessa n. 15 kg (alkuaikoina he lähtivät taipaleille jopa 23 kg:n painaneilla rinkoilla, joiden lisäkilot tuntuivat loppumatkassa...)



Miten sitten harjoitella ja muuten valmistautua erävaellukseen? Tässä Aimon ja Raimon ajatuksia:

- Normaalit suunnistuskilpailut ovat kuntoharjoituksina riittäviä. Meillä ei ole tapana harjoitella niin kuin eräillä, jotka kulkevat viikkotolkulla ennakkoon rinkat selässä metsissä. Lisäksi tietysti hyvää yleiskuntoa on pidettävä jatkuvasti yllä.

- Luontotuntemus on kilpailussa eduksi. Ensiaputaidot ovat tärkeitä, niitä voi hankkia käymällä EA-kursseja. Erätaidot yleensäkin ovat arvossaan.

- Lisätietoutta voi hankkia erilaisista kirjoista, eläin-, kasvi- tai kivilajikirjoista sekä eri alan lehdistä, mm. luonnonsuojelu-lehdistä.

- Mitä enemmän osallistuu eri yhdistysten, kuten suunnistusseuran, luonnonsuojeluyhdistyksen ja SPR:n toimintaan, sitä parempi. Partiolaisuus on hyvä pohja kilpailuun.

- Ei tätä harrastusta kuitenkaan yht'äkkiä pysty aloittamaan. Nappulaiästä luontoretket on aloitettava, korostavat Vakka-Rastin "spesialistit" kuin kannustuksena seuran nuorille.

Ja lopuksi Aimon ja Raimon toivomus niin nuorille kuin vanhemmillekin rastilaisille:

- Olisi hienoa, jos Vakka-Rastista toinenkin partio lähtisi mukaan. Neuvomme kyllä halukkaita!

SAKKOJA TULI...

Pappi ajeli polkupyörällä (ei tandem) Lokalahdentietä ilman käsiä, ohjaustangosta kiinni pitämättä. Paikallinen tunnetusti terävä poliisi huomasi tilanteen, ja uhkaili:

- Saatte sakkoa tuollaisesta ajosta.

- Herra ohjaa pyörääni, vastasi pappi tyynesti.

- Vai niin. Saattekin sakkoa sitten siitä, että kaksi ajaa yhdellä polkupyörällä...

(Ote Markon ja Timon mukavista takapenkkijutuista matkalla Rinkelirasteille.)

ONNITTELUT

vielä jälkikäteen Vakka-Rastin jäsenille:

4.4.79 50-v.
Pekka Verha

22.4.79 60-v.
Kaarlo Kotilainen

29.6.79 50-v.
Aarno Viita

18.8.79 50-v.
Risto Salminen

KIITOKSENI

Vakka-Rastille ja rastilaisille huomaavaisuudesta.

Matti

OTETTU TALTEEN

Jukolan Viestissä Va-Ra:n teltasta SADETAKKI, väriltään vihreä, erityistuntomerkinä iso punainen "läiskä".

Takin omakseen tunnistava yhteys Janne tai Joel Kejoon puh 22032.

KOKOUKSIA

Hajamielisten kokous pidetään.
(Ilmoitus)

moni-
puolinen harjoittelu koulussa on erinomainen perusta huippusaavutuksille valitussa lajissa. Tutkimukset osoittavat, että mitä nuorempana tuleva huippu-urheilija on aloittanut monipuolisen urheiluharrastuksen, sitä parempi on ollut hänen fyysinen perustansa.

Nuoret on saatava urheilun pariin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, mutta tiettyyn lajiin erikoistumista ei pidä kiirehtiä. Tämä on yleinen käsitys. Eräässä urheilukonferenssissa Kölnin yliopiston liikuntakasvatus tiedekunnan johtaja K. Feige totesi:

Suoritetut tutkimukset ovat vahvistaneet sen, että varhainen erikoistuminen ei takaa parasta mahdollista saavutusta. Nuori lahjakas juoksija voi saavuttaa parhaat tuloksensa nopeammin, jos hän aloittaa aikaisemmin harjoittelun suurilla rasituksilla. Kuitenkin kokonaisluontona hänen saavutuksensa jäävät alhaisemmiksi kuin niiden urheilijoiden, jotka ovat harjoitelleet pitkällä tähtäimellä. Nuorena saavutettu nopea kehitys hidastuu urheilijan vartuessa, ja urheilu-ura päättyy aikaisemmin.

Edellä sanottu vahvistukseksi meillä on monia esimerkkejä siitä, että lahjakas urheilija on 15-16-vuotiaana saavuttanut erinomaisia tuloksia, mutta ei myöhemmin enää ole täyttänyt häneen asetettuja odotuksia.

Varhainen erikoistuminen on myös fysiologisesti mielessä vaarallista. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoren urheilijan elimistö ei aina kestä suurta harjoitusrasitusta. Erityisesti tämä on tullut esille kestävyyslajeissa, joissa vaaditaan pitkäaikaisia fyysisiä ja psyykkisiä ponnistuksia: maratonjuoksussa, hiihdossa, painonnostossa ja jopa lentopallossa.

nuorten on aloitettava urheiluharrastus entistä varhaisemmalta iältä. Toinen kysymys on sen sijaan jo se, minkä ikäisenä on aloitettava tiettyyn lajiin erikoistuminen. Tutkimukset osoittavat, että paras ikä on 14-15 vuotta.

LIIAN NUORENA ERIKOISTUMINEN HAITALLISTA

Oheisessa leikkeessä on otteita Urheilulehdessä julkaistusta artikkelista, jossa etsittiin vastausta kysymykseen 'urheilun nuortumisesta'.

Näillä riveillä korostetaan nuorena aloittamisen suurta merkitystä, mikäli mielittää menestyä huippu-urheilun kilpailukentällä.

Tältä pohjalta ajatellen on siis hyvä, että suunnistusreiteilläkin juoksee "Oskarinkokoisia miehen- ja naisenalkuja". Mutta tässä on myös vaara, jos jo alle kouluikäisillä ainoana lajina on suunnistus - yleensä yli-innokkaiden suunnistavien isien ja äitien vaikutuksesta. Nuoret voivat kyllästyä jo reittisuunnistukseen, eikä intoa löydy myöhempinäkään vuosina, kun pitäisi aloittaa tosi harjoittelu.

Liian nuorena erikoistuminen on ehdottomasti ollut haitallista.

On siis hyvä, että Vakka-Rastinkin nuoria esiintyy muissa lajeissa, mm. Heidi Perälä, Maria Heerman, Esa Sivusalo, Timo Luntamo, Timo Nurmi ovat olleet UU:n yleisurheilussa, Esa Ylöstalo Lätkä-77:n jääkiekossa, Jukka Uusitalo UPS:n purjehduksessa vain eräitä mainiten. Monipuolinen urheiluharrastus antaa esim. heille hyvän perustan nousta huipulle - vaikkapa suunnistuksessa!

KOULUTUS KOULUTUS KOULUTUS

- SEURATOIMINTAKURSSI 18-19.9.79 Turussa. Käsitellään monipuolisesti urheiluseuran toimintaa; sopii esim. jaoston pj:lle tai jäsenille. Ilmoittautumiset 12.9 mennessä Valtsulle, puh 3486.
- B-VALMENTAJAKOULUN PERUSOSA 21-23.9. ja 28-30.9.79 Turussa. Pääsyvaatimuksena C-perusosan + lajiosan suorittaminen. Ilm. 31.8. mennessä Valtsulle.
- TÄYDENNYSKOULUTUSTILAISUUS nuorisajohtajille, -valmentajille ja -ohjaajille 9.10.79 Paimiossa. Tark. tiedot Valtsulta.
- KILPAILUNJOHTAJAKOULU 10-11.11.79 SSL:n järjestämänä Porissa. Osanottajilta edellytetään kokemusta kilpailunjärjestelytehtävissä. Osanottajamäärä rajoitettu 25:een, joten koulusta kiinnostuneiden on ilmoittauduttava pikaisesti Valtsulle. Läh. tiedot Suunnistajalehti 13/79, s. 13.

OLETKO VALMIS ETSINTÖIHIN ?

Suunnistustaitoja tarvitaan vakavammisakin tilanteissa kuin rasteilla harjoituksissa ja kilpailuissa, kuten tämän sivun tekstit osoittavat.

Pyhärannan Kukolan eksyminen sattui syksyllä -78 (alla oleva teksti tehty myös silloin), lentokoneen katoaminen Auraan maaliskuussa -79 ja Mynämäen suuretintä heinäkuussa -79. Nämä vain tuoreimpina tapauksina...

Vakka-Rastin Pyhärannan edustus (Aarno+Veijo) joutui tässä taannoin, syksyn marjastus- ja sienestyskauden sesonkiaikaan, tehtävään, joka toivottavasti ei toistu usein. Eli jouduttiin karstoista jotain ymmärtävinä "ammatti-ihmisinä" etsintöihin, joiden kohteena oli Pyhärannan Kukolan metsiin sienestysreissulle kadonnut 57-vuotias raumalainen naishenkilö (vieläpä sokeritautia sairastava...).

Hälytys etsintään tuli Arolan Antin välityksellä iltamyöhällä. Lähtövalmius tehtävään oli erittäin heikko, jokaiselta puuttui vuoronperään jokin varuste, ja kesti yllättävän kauan ennenkuin päästiin matkaan. Kompassi osoittautui yöllä ehdottoman tärkeäksi. Peruskartoista oli paha puute. Otsalamppujen kunto ei tainnut häikäistä.

Eli: tuollaiseen ei ollut osannut varautua, vastaavaan joutumista ei ollut tullut koskaan tosissaan ajatelleeksi. Kuitenkin meidän suunnistajien pitäisi olla aina valmiita lähtemään, ja nopeasti, kun virkavalta tms. pyytää pätevää apuamme. Ajatelkaamme siis itsekukin vastaavaan tehtävään joutumista. Kun varustepuoli yms. on valmiiksi mietittyä, alkuhässäkkä on paljon lievempi.

Vakka-Rastillahan on Uudenkaupungin-Kalannin osalle laadittuna pelastuspalvelun maaetsintä- jaoston organisaatio. Moniko tiesikään kuuluvansa sellaiseen? Ottakaapa selvää! Ja varautukaa lähtöön, vaikka yöllä!

Veijo

PS. Pyhärannan kadonnut löydettiin seuraavana päivänä n. 7-8 km:n päästä katoamispaikalta suht' hyväkuntoisena. Yöllä etsinnät ulotettiin vain n. 3 km:n päähän. Olipa ikäihmiseksi hyvä kulkemaan - ja tietysti väärään suuntaan...

Sienestäjä eksyi Kukolan metsiin

Viime maanantai-iltana osallistui 45 varusmiestä ja toistakymmentä siviiliä raumalaisen naishenkilön etsintään Pyhärannan Kukolassa. Raumalainen 57 vuotias

TS 18.3.1979

Pienkoneen surman-
syösky tapahtui Auran ja Pöytän rajamailla noin 30 kilometrin päässä Turusta. Kone oli lähtenyt lentoon Turusta suuntaan Malmin kenttä. Lento päättyi kuitenkin 16 minuutin jälkeen syöksyyn, jossa koneen ohjaaja sai surmansa.

Haravoitava alue oli Auran onnettomuustapauksessa laaja.

Kalevi Kanerva seurasi tilannetta etsintöihin osallistuneen Turun vapaaehtoisen ryhmän johtajana. Hän oli yllyttänyt toiminnan sujuvuudesta.

Pahimpaa haittana Kanerva piti valaisimien ja karttojen puutetta. Lisäksi hän oli pannut merkille, että maastossa selvisivät parhaiten suunnistajat ja yleensä henkilöt, jotka ovat liikkuneet paljon luonnossa.

VSS 19.7.1979

Polisin toimesta käynnistyi k. 24 suuretintä, johon osallistuv Mynämäen, Vehmaan ja Laittila poliisipartiot, Mynämäen Suunnistajat-52, Karjalan VPK SPR:n Mynämäen osaston em apuryhmä, yhteensä noin 70 henkilöä. 300 metriä pitkän etsintäharavan liikkumista vaikeutti paikin erittäin tiheä huonokulkuinen maasto. Suunnistustaito osoittautui varsin ratkaisevaksi etsinnän onnistumiseksi. Paritunnissa ryhmä haravoi lähes nelikilometrin suuruisen alueen. Poliisi kiittää etsijöitä, jotka läpimärkinä olivat kaikki tässä vaheessa valmiit jatkamaan etsintää. Toinen haravointi kohdistui teltenvarsille, mutta sekin päättyi tuloksettomana klo 4.