

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veljo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51535 (töihin)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

SALMINEN Riku
Sorsakuja 6
23500 UKI

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.

FIN 5



16.-20.7.84

Minun valintani
4145 NMT
Sonab



"Ammattiliikenteessä omiaan -
luotettava ja toimintavarma.
Nyt kalusto kulkee ja tuottaa
entistä paremmin."



SONAB
4145 NMT
Sellaisenaan kan-
nettava, kompakti
autopuhelin. Koko-
naispaino vain 7,4
kg. Kaikki NMT-
toiminnot sekä val-
miudet myös tule-
viin NMT-palve-
luihin.

insinööritoimisto
TELESILTA Oy

UUSIKAUPUNKI ☎ 922/21830



RASTI- VAKKANEN

2/83

VAKKA-RASTI



ETSI OMA VAUHTISI

Tuli virhe, pummi, haku. Sanonnat peittävät kaikki kilpailun aikana tehdyt virheet, niin pienet kuin suuretkin. Sanonnat ovat peräisin vanhoilta ajoilta, jolloin säännöllisesti mentiin suunnalla rastilta rastille luottaen hyvään onneen. Ellei osuttu, oli kysymys virheestä, pummista, hausta.

Nykyään virheet sattuvat - tai paremminkin virheet tehdään - jo paljon ennen rastin läheisyyttä. Suuressa kilpailussa merkitsee huono reitti virhettä sinänsä. Tekemällä pikkuvirheen siellä täällä putoaa äkkiä kauas kärjestä tuloluettelossa.

On monia, jotka ovat suunnistaneet koko ikänsä, mutta jotka silti ovat toivottomia tapauksia. Keskiviikkoon mennessä on sunnuntai virheet unohtettu. Se todella hyvä suoritus tulee aina "ensi sunnuntaina".

Monilla nuorilla suunnistajilla, joilla on kaikki mahdollisuudet tulla hyviksi suunnistajiksi, on usein jaksoja, joissa hyvät suoritukset ja epäonnistumiset seuraavat tiiviisti toisiaan.

Hetkessä ei voi selvittää itselleen, miksi ei osaa, miksi on epävarma tai miksi ei saa koko kilpailua sujumaan.

Suunnistuksessa tekemiimme virheisiin on monia syitä. Ei ole mikään puolustus, että levänneen ja jälkeensä voi sanoa: "Olisinpa vain ajatellut, nähnyt tai tehnyt toisin, niin koko virhe olisi vältetty."

Sen jälkeen monet unohtavat suunnistuskilpailun. He eivät onnistu suunnistamaan niin kuin pitäisi. Syynä on paljolti se, etteivät he osaa arvioida mitä kunto ja juoksuvauhti sietävät. Heillä voi olla takanaan puutteellinen harjoittelu, mutta kilpailussa he yrittävät niinkuin olisivat harjoitelleet parhaiden lailla. Vauhdissa he eivät tahdo jäädä jälkeen.

Näissä olosuhteissa kaikki menee sekaisin ja seurauksena on paljon virheitä. On helppo todeta:

- jos kunto pettää - pettää myös henkinen puoli,
- liiallinen vauhti häiritsee malttia ja keskittymistä.

Yhtä monet virheet johtuvat puuttuvasta itseluottamuksesta. Epävarmat suunnistajat antavat muiden kilpailijoiden tekemisten vaikuttaa omaan suoritukseensa. Olet ehkä yksi näistä?

Toisten reitinvalinnoista voi tietysti olla kiinnostunut. Kuitenkin on monia, jotka löytävät mielestään hyvän reitinvalinnan, mutta luopuvat siitä heti, kun näkevät kilpailijan tekemän toisin. Sellaisesta horjuvasta itseluottamuksesta ei voi seurata kunnon tulosta.

Monet eivät varaa riittävästi aikaa suunnistuskilpailuun ja suunnistustehtäviin keskittymiseen. Heillä ei ole itseluottamusta. Heillä ei ole muuta mihiin uskoa kuin se, että he ovat päässeet reitinsä läpi aiemminkin. Sitten kilpailun kuumuudessa he eivät pysty kukaan pitämään hermoja hallinnassa, vaan hosuvat reitinvalinnassa. On sama hosutko kilpailun alku- vai loppuvaiheessa. Yht'äkkiä vain seot yksinäsi metsässä, ja mielessäsi kaivertaa ajatus: Nyt tulee virhe.

On helppo todeta, että puuttuva itseluottamus ja itsensä hallinta ovat syynä useimpiin suunnistusvirheisiin.

Mitä tarkoitetaan itsensä hallitsemisella suunnistuskilpailuissa? Se on kykyä pitää oma juoksuvauhtinsa välittämättä siitä, että muut kilpailijat juoksevat ohi.

Anna heidän mennä, opettele sietämään Sinua myöhemmin lähteneiden suunnistajien näkemistä. Useimmat suunnistajat ovat epäonnistuneet nostamalla vauhdin niin lujaksi, että se on vähitellen tehnyt ajattelun mahdottomaksi.

Väsymys suunnistuksessa tulee mukaan, kun pää ei enää jaksa tehdä osuuttaan. Suunnistus vaatii paljon enemmän kuin pelkkää juoksukuntoa. Itsehallinnan henkinen voima on silmiinpistävä piirre hyvässä suunnistajissa.

Tyypillisen ja monta kertaa kohtalokkaan virheen tekevät suunnistajat silloin, kun he välittömästi virheen jälkeen lisäävät vauhtia. Ja niin on seurauksena useimmiten uusi ja vielä isompi virhe.

Vaikka onnistuisitkin ottamaan kiinni aikaa, on vauhdin lisäämisellä seurauksensa. Muutaman menetetyn minuutin asemesta riskeeraat koko myöhemmän kilpailun. Olet rasituneempi ja väsyneempi. Epävarmuus voi helposti leimata koko kilpailun loppuosaa. Teet helposti uusia virheitä.

Suunnistuksessa ei ole oikotietä huipulle. Se voisi olla taito itsenäisyyteen. Jos hyppäät yli tämän vaatimuksen, ei Sinusta koskaan tule taitavaa suunnistajaa. Et myöskään saa tästä lajista pysyvää iloa ellet löydä yksin rasteja. Iloa, jonka saat rastien itsenäisestä löytämisestä, ei voi kuvata. Se täytyy kokea.

On erityisen tärkeää, että keväällä aloitat oikein ja ryhdyt heti itsenäiseen suunnistukseen. Jos nimittäin pääset hyvään alkuun suunnistusteknisesti, sujuvat kilpailutkin varmasti. Pidä mielessäsi se, millä tavoin menestyt. Keskity kilpailusuoritukseen kaikissa kilpailuissa.

Huomaat myös pian - jos kunto on riittävä - että juoksuvauhti kasvaa suunnistustaitosi parantuessa. Sinun ei tarvitse erityisesti pyrkiä vauhdin lisäämiseen. Se, että olet löytänyt oman juoksuvauhtisi, on tehnyt tehtävänsä.

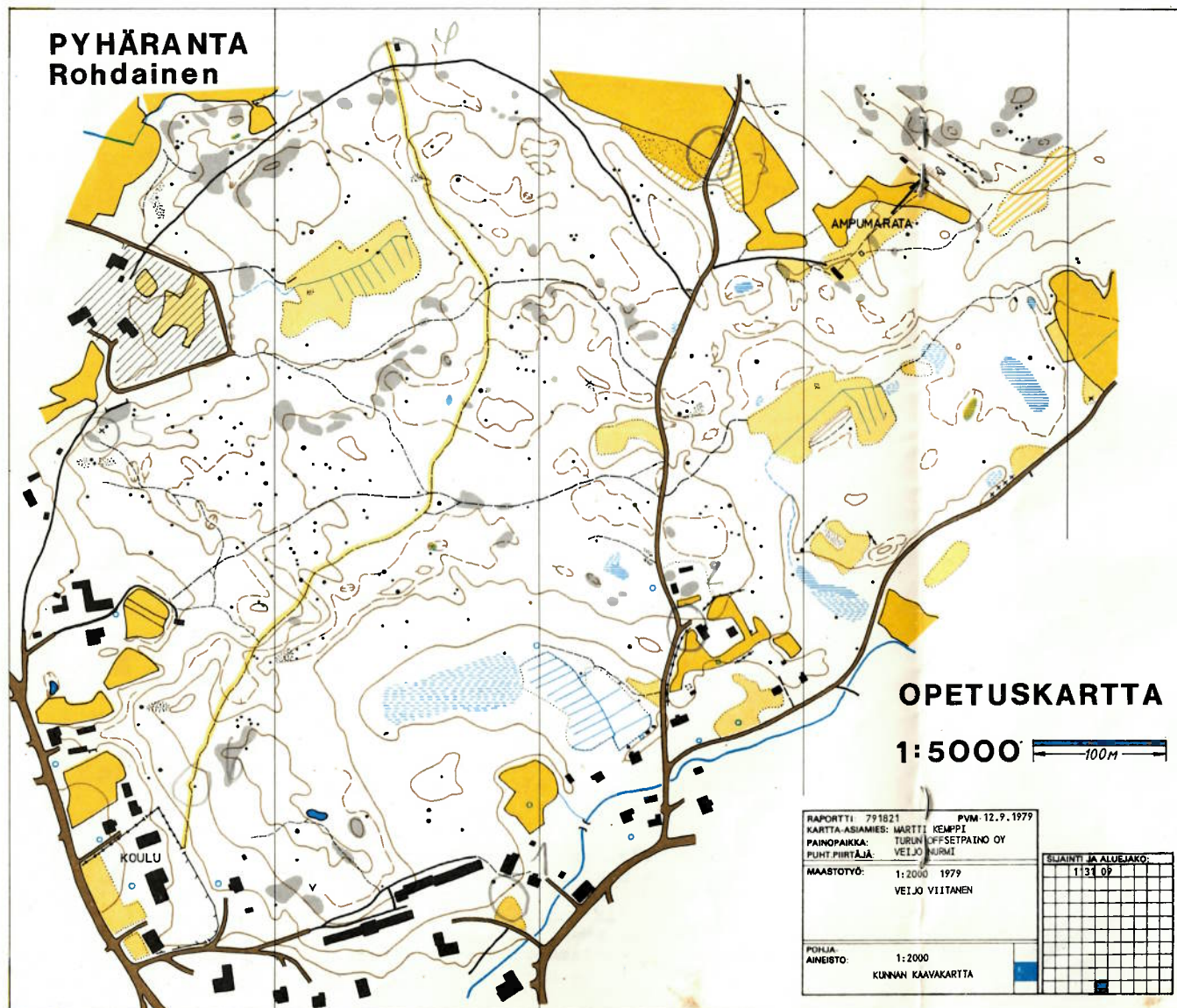
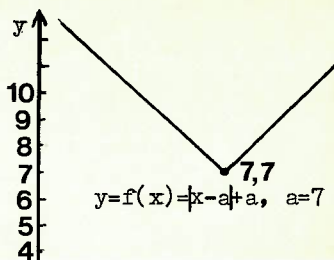
Mutta sittenkin: Kun olet saanut otteen suunnistuksesta, älä lisää vauhtia. Muuten on hyvä tulos mennyt. Yritä mieluummin lisätä vauhtia paneutumalla juoksuharjoitteluun.

Lähde: Kilpasuunnistus
W.Lorenzen (suom. T.Peltola)



Aseta tavoitteet

Oheinen malli yrittää kuvata tavoitteen ja tuloksen välistä yhteyttä. Esimerkkikäyrä on suunnistajalle, jonka taso on 7 min/km. Jos ko. suunnistaja yrittää päästä 6 min/km -vauhtia, voidaan käyrän avulla ennustaa, että hänen tuloksensa on 8 min/km. Vastaavasti tavoite 5 min/km antaa tuloksen 9 min/km jne.



VALOKUVASUUNNISTUS

Kevään avausrasteja malttamattomana odotellessamme voimme startata Rasti-Vakkasen historian ensimmäiseen yleisökilpailuun, I kansainväliseen VALOKUVASUUNNISTUKSEEN.

Rastit näkyvät alla olevissa valokuviissa. Sijoita rastit kartalle ja näin olet kiertänyt 1730 m:n pituisen reitin. Lähetä karttasi (nimi ja osoite mukaan) 12.4. mennessä os: Rasti-Vakkanen/Veijo

u 29 b B 14, 23800 LAITILA.

ntaneiden kesken
ntoja. Huomaa, että
i ovat koulun por-
). Rastionnea!

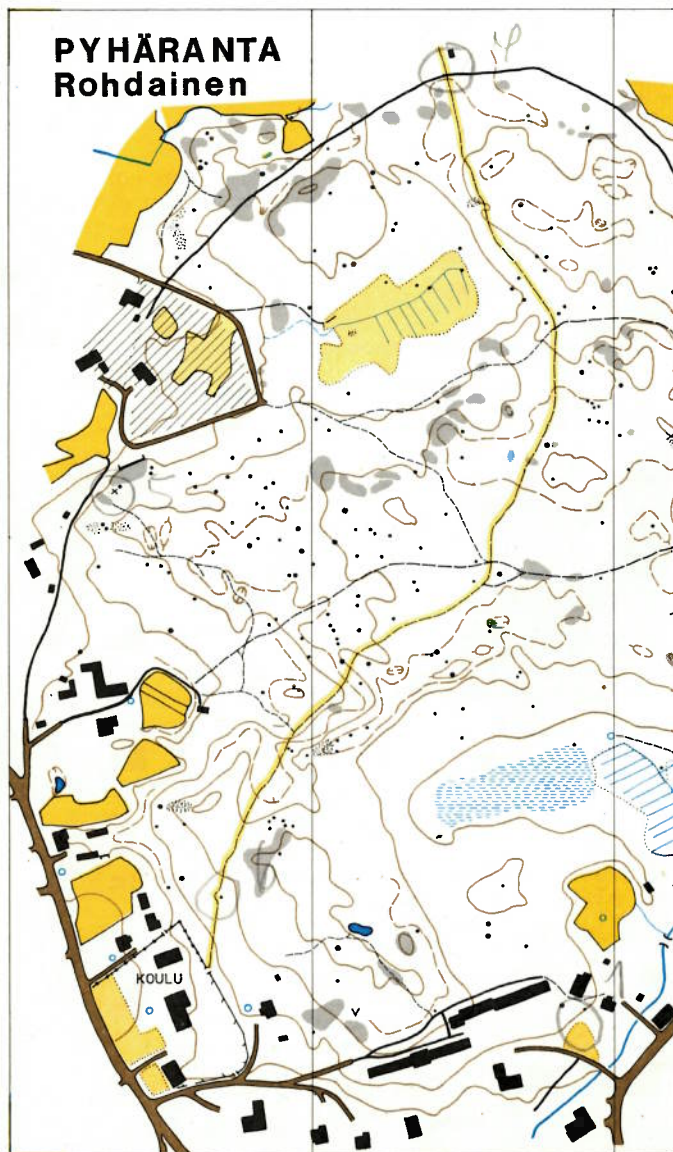
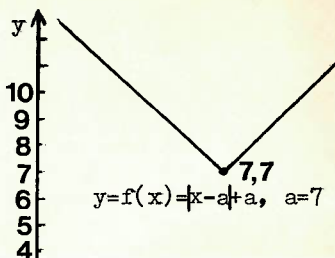


KUVIEN/RASTIEN
NUMEROINTI:
1... 2...
3... 4...
5... 6...



Aseta tavoitteet

Oheinen malli yrittää kuvata tavoitteen ja tuloksen välistä yhteyttä. Esimerkkikäyrä on suunnistajalle, jonka taso on 7 min/km. Jos ko. suunnistaja yrittää päästä 6 min/km -vauhtia, voidaan käyrän avulla ennustaa, että hänen tuloksensa on 8 min/km. Vastaavasti tavoite 5 min/km antaa tuloksen 9 min/km jne.



VALOKUVASUUNNISTUS

Kevään avausrasteja malttamattomana odotellessamme voimme startata Rasti-Vakkasen historian ensimmäiseen yleisökilpailuun, I kansainväliseen VALOKUVASUUNNISTUKSEEN.

Rastit näkyvät alla olevissa valokuviissa. Sijoita rastit kartalle ja näin olet kiertänyt 1730 m:n pituisen reitin. Lähetä karttasi (nimi ja osoite mukaan) 12.4. mennessä os: Rasti-Vakkanen/Veijo Viitanen, Keskuskatu 29 b B 14, 23800 LAITILA.

Rastit oikein paikantaneiden kesken arvomme pikku palkintoja. Huomaa, että kisan lähtö ja maali ovat koulun portilla (kaksoispyrä). Rastionnea!



KUVIEN/RASTIEN
NUMEROINTI:
1... 2...
3... 4...
5... 6...



Kuntopiiri

Kansikuva näyttää muutamia ilmeitä VaRa-kuntopiiristä Lokalahdella. Siellä on ollut kymmenkunta osallistujaa torsi-
taisin.

Lokalahdella kuntopiiri suoritetaan johdetusti. Siinä kukaan ei kehtaa lintsata niinkuin Saabin hallissa yksittäisharjoitteissa tapahtunee...

Kuntorastit alkavat 19.4.

Kevään Kuntorastit alkavat ti 19.4.83 U:gin Santtiassa, järj. P.Vuorinen ja J.Yli-Hakula.

Ti 26.4. suunnistetaan Orivolla, Järj. K.Nurmi ja A.Tuominen.

Näihin aikoihin lienee saatavilla myös Kausiohjelma, Rasti-Muistio 1983.

RASTI-VAKKANEN

Rasti-Vakkasen seuraava numero ilmestyy laajennettuna joka kotiin. Osallistu ilmoitus-hankintaan!

PIPO 20,-

Vakka-Rastin pipoja edelleen myynissä Vennelän Heikillä.

Vain 20 mk/kpl.

SUOSIKAA
ILMOITTAJIAMME

Kalle jo kunnossa...

Talven tielenkkien jälkeen sitä ollaan monilla tahoilla nyt niin kovakuntoista että... Vaan suunnistus onkin jo ihan eri juttu, kuten Uudentalon Kalle antoi näytteen Vakka-kisoissa Laitilassa.

Kalle kuulemma nimittäin oikaisi lähdöstä todellisen suunnistajan tapaan hankien poikki maantielle. Samaan aikaan startannut vanha asfaltin-
nielijä Helkkulan Rauli teki pahan mutkan tien kautta ja oli tällä pätkällä yhtä nopea.

Siis Kalle on jo hyvässä SUUNNISTUSkunnossa. Sitäpaitsi muut perässä maastoon juosset käyttivät alussa hyväkseen KU:n jalanjalkia. Sillälailla.

Kirjoittele R-Vakkaseen

Tämä seuralahtemme on tarkoitettu koko jäsenkunnan "äänitorveksi". Tule mukaan tekemään Rasti-Vakkasta kirjoittelemalla suunnistuksesta, kertomalla suunnistusmatkoista tai esittämällä muuten vaan ajankohtaista asiaa.

Erityisen tärkeää olisi, että eri jaostot käyttäisivät entistä enemmän tätä kanavaa. Palstat ovat avoimina. Välitettäköön samalla kiitokset aikaisemmin tekstiä tehneille kuten myös taitavalle ja ututteralle piirtäjällemme Kivisen Tertulle. Kiitos. Ja kirjoitellaan!

MAAETSINTÄ

VaRa:n maaetsintäorganisaation johtajina toimivat:

Joht. Raimo Reunanen	Varaj. Valter Hirvonen
1 rj. Heikki Vennelä	4 rj. Jouni Pietilä
vrj. Raimo Nurmi	vrj. Pekka Raula
2 rj. Kari Honkanen	5 rj. Pentti Velhonoja
vrj. Aimo Kalenius	vrj. Leif Hautala
3 rj. Valter Hirvonen	
vrj. Rauli Helkkula	

KUSSAKIN RYHMÄSSÄ 10 - 14 SUUNNISTAJAA, JOTKA AINA VALMIINA HÄLYTYKSEN TULLESSA.

Uudenkaupungin PARTURI
HIUSSHOP
AURI MANNINEN
TUULA OLLIKAINEN
ALINENKATU 12 Puh. 922-2301



Helkama osaa polkupyörät
Miestenpyörät Kulkuri, Oiva ja Kulkuri-poika. 30 pyörän mallistossa on valinnanvaraa!
Tule hakemaan omasi asiantuntevalta pyöräkauppiaalta:
U:GIN PYÖRÄ
Artiola & Suominen
Sepänkatu 4, puh. 922-21110
UUSIKAUPUNKI

TULEVIA TAPAHTUMIA



- KUNTORASTIT alkavat ti 19.4. Santtiassa ja jatkuvat ti 26.4. Orivolla, ti 3.5. Sautulla Kalannissa, ti 10.5. Orivolla, ti 24.5. Kalannin U-kentällä ja ti 31.5. Puulaakiviesteillä Vohdensaassa. Lähemmin Rasti-Muistio.
- KANSALLISIA ym. KILPAILUJA Suunnistaja-lehdessä olevan kalenterin mukaan. Ilmoittautumiset Eija Orkolalle (puh. 24547) 2pv ennen ilm. ajan päättymistä, mieluiten kirjallisesti. Myös viesteihin pitää ilmoittautua.
- SUUNNISTUSKURSSI kuntosuunnistajille ke 27.4. Kauppaoppilaitoksen Auditoriossa U:gissa. Ohjeita ja vinkkejä suunnistamisesta, kartta ja kartanluku, kompassinkäyttö ym.
- LINTURETKI su 10.4. Järjestää Kuntourh.
VALOKUVASUUNNISTUS su 8.5. ja retkeilyjaosto
POLKUPYÖRÄRETKI su 29.5.
- MAASTOHARJOITUS Tehoryhmälle ym. suunnistajille la 16.4. Seuramajalta (Veijo Nurmi).
TAITOHARJOITUS ke 20.4. Laitilassa (Veijo Viitanen), ke 27.4. Raumalla (Stig Heerman) ja la 30.4. Mynämäellä (Esko Taponen).
VIESTIHARJOITUS ke 4.5. Säskylässä (Teemu Nukki).
- TIOMILA 7-8.5. Ruotsissa. Lähtö perj. iltana U:gista, paluu myöhään sunn. iltana. Matkalle varattu 30 paikkaa (joukkueet, huolto, kannustajat ym.).
- VIESTISUUNNISTUKSEN PM-KILPAILUT (Varsinais-Suomi ja Satakunta) sunn. 22.5. Kalannissa. Paljon osanottajia, joten toimitsijavoimia tarvitaan talkootyöhön.

Varaa aika toimitsijaksi

Kääntykää puoleemme kaikissa vartiointiasioissa.
Teollisuus-, rakennus-, liike-, laiva- ym. vartiointia.
Rahojen ja arvoesineiden kuljetusta

UUDENKAUPUNGIN KOIRAVARTIOINTI
Puh. 24730 Laitila puh. 54538
Tarkastajat autopuh. 94040/23980 ja 94040/23981

