

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51505 (töihin)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



Avoin kansallinen suunnistuskilpailu

VAKKA-RASTIT

Kalannissa 1985

- Jukolan viestin 1985 viereisessä maastossa
- Suunnistuskartta 1:15 000, painatus kevät -85
- Laadukkaat yleisjärjestelyt, hyvät palkinnot
- Kauempaa tulevilla mahdollisuus useampipäiväisiin "harjoittelupaketteihin"
- Tiedustelut: pj. Heikki Vennelä, puh. koti (922) 23036, työ (922) 23271

TERVETULO!

VAKKA-RASTI ry



RASTI- VAKKANEN

1/85 VAKKA-RASTI



Puheenjohtajan palsta

Uuden vuoden alkaessa on hyvä tähyillä vähän tulevaisuuteen ja pohtia, mitä uusi suunnistuskautsi tuo tullessaan.

Nykytilanteesta näkisin, että seuratoiminnassamme on onnistuttu. Vakka-Rasti on yksi piirin kärkeureista ja SM-tasollakin on saatu mitaleita sekä henkilökohtaisissa että viestikilpailuissa.

Myös valmennuspuolella on tehty paljon hyvää työtä, mikä varmasti tulee näkymään tuloksissa tulevaisuudessa, ehkä jo ensi kesänä (vaikkapa Jukolassa).

Seuraamme myös luotetaan hyvänä kilpailujen järjestäjänä, koska olemme saaneet järjestettäväksemme 1986 kansainväliset Isotonic-suunnistukset, joka asettaa jäsenillemme valtavan työrupeaman.

Uskon kuitenkin, että suoriudumme näistäkin kisoista kunnialla, onhan meillä toki jo rutiinia suurkilpailujen järjestelytehtävissä.

Vakka-Rasti on saanut seuraansa myös uusia "tosikovia" tyttöjä vahvistamaan jo ennestään hyvätasoista naissuunnistajiemme joukkoa. Ensi kesänä näemme varmasti tyttömmme usein tuloslistojen kärkipäissä.

Toivonkin, että seuramme pystyy antamaan sekä nais- että miessuunnistajillemme, nuoriakaan unohtamatta, kaiken sen valmennuksen ja tuen, jota tarvitaan hyvien tulosten saavuttamiseksi.

Lopuksi toivotan omasta ja Vakka-Rastin puolesta uudet suunnistajat tervetulleiksi joukkoomme.

Hyvää suunnistusvuotta kaikille!

RAIMO NURMI
Puheenjohtaja

VIEREISET KUVAT:

- Uusi puheenjohtaja
Raimo Nurmi (yläkuva)
- Vanha Viestikettu (Pete K)
Venyttelä Vierumäellä
(alakuva)

Suunnistusseura VAKKA-RASTI ry.

Suunnistusseura Vakka-Rasti ry:n toiminta-ajatuksena on harjoittaa ja kehittää suunnistustoimintaa Vakka-Suomen alueella niin, että mahdollisimman moni harrastaisi omlen kykyjensä ja halujensa mukaan kunto-, kilpa- tai huippusuunnistusta.



HALLITUS

Raimo Nurmi
Raimo Reunanen
Heikki Vennelä
Pertti Vuorinen
Risto Ylöstalo
Erkki Teivaala
Jouni Pietilä
Heidi Perälä
Duti Nurmi
Maaria Ritasalo
Pekka Raula
Eero Tervakangas
Veijo Viitanen

Puheenjohtaja
Koulutus-karttaohjaaja/varapj.
Talousohjaaja
Kilpailujaoston pj.
Valmennusjaoston pj.
Kunto-retkeilyjaoston pj.
Kalanti-jaoston pj.
Nuorisajaoston pj.
Sihteeri
Jäsen
"-
"-
Tiedotussihteeri

Vakka-Rasti ry:n hallitus kokoontuu jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 18. Kokouspaikka vaihtelee.

JAOSTOT

Kilpailujaosto

Pertti Vuorinen, pj.
Pekka Raula
Hannu Järvinen
Kari Nurmi
Seppo Sorri
Marja-L. Tuominen

Valmennusjaosto

Risto Ylöstalo, pj.
Stig Heerman
Esko Taponen
Rauli Helkkula
Teemu Nukki
Markku Jauhiainen
Veijo Nurmi
Eeva Kivinen

Nuorisajaosto

Heidi Perälä, pj.
Markku Hannula
Kirsti Tervakangas
Maija Luntamo
Jouko Myöhänen
Valter Hirvonen
Yrjö Pulli
Veijo Nurmi
Timo Nurmi
Kauko Kiiski

Kunto-retkeilyjaosto

Erkki Teivaala, pj.
Leena Vilen
Lauri Hännikkälä
Reijo Ruohola
Raimo Lomppi

Kalanti-jaosto

Jouni Pietilä, pj.
Juha Ståhl
Timo Penttilä
Tuula Mäkinen
Pekka Raula

Tilintarkastajat

Matti Jalava
Pekka Harmovaara
(vara Jukka Mattila
ja Harri Valtanen)

Rauli Helkkula
Kirsti Tervakangas
Ellen Valio
Erkki Luntamo
Valter Hirvonen

Kilpailusihteeri
Kirjanpitäjä
Jäsenkirjuri
Lehtiasiamies
Leikekirjanpitäjä



• Vuoden Mies. Niin, siinä oli-kin raadilla puttavaa. Yksimieli-
syyttä ei kahvin eikä konjakinkaan
voimalla löytynyt. Suomenkielen
lehtorit kannattivat kunnallispolii-
tikko Raimo Kuusista, kolmikymp-
piset naiset taas huusivat kuorossa:
Ray White ja taputtivat käsiään.
Virkeät suunnistajatädit huokailivat
Erkki Luntamon hopeoidun karis-
man edessä. Listalle kipusi myös
miehiä suhdetoiminnan saralta.
Näitä kylän supliikkimiehiä, mutta
heidän kannatuksensa oli hyvin
yksilöityä.

Sitkeiden neuvottelujen, taukoa-
mattoman kinastelun ja tipahte-
vien kyyneleiden jälkeen raati löysi
Miehen.

Vuoden Mies on kaupunginjoh-
taja Erkki Lahikainen, jonka hillit-
tyä kärsivällisyys on kestänyt val-
tuuston ja virastotalon kinastelevat
akat, vastahankaiset luottamusmie-
het ja epäluuloiset vakkasuomalai-
set.

US 29.12.84

Kilpasilla Svenssonin kanssa

— Tänään meni suunnistus liki
virheettömästi, vaikka välillä puto-
sinkin lantiotani myöten silmäk-
keeseen, kertoi tiukan kaksin-
kamppailun metsässä Svenssonin
kanssa käynyt Jauhainen.

Vakka-Rastia edustava "Jauski"
osoitti kypsymyksen saavuttamalla
ruotsalaisen ja jättämällä hänet sel-
västi (34 sekuntia) taakseen koko-
naiskilvassa.

IS 21.7.84

□ Jouni J. Särkijärvi (kok) on siitä erikoinen kansan-
edustaja, että hän osaa muutakin kuin painaa nappia.
Kompassi pysyy kädessä ja kartta toisessa: hän suun-
nisti eilen eduskunnan mestariksi.

□ Eläkönsä voi olla mikään onnen kantamoinen,
sillä miehen nimissä on voitot myös kahdelta edelli-
sestä vuodesta.

Suunnistus on urheilulaji,
jossa täytyy osata jotain. Tä-
mä selittää, miksei eduskun-
nan suunnistuskilpailuihin ole
koskaan tunkua. Eilen Kera-
van Keupirtin märkään met-
sään uskaltanut viisi kansan-
edustajaa ja yksi ministeri.

Iltä-Sanomat
18.10.1984

Nikula tapasi jo nelosras-
tille kolme ja kuusi minuuttia
edellään lähteneet Kurpan ja Ka-
pasen. Pojat juoksivat voittajan

kannassa loppuun asti ja nousivat
sijoille kaksi ja 10. — Onneksi po-
jat pysyivät kiitisti takanani, ei-
vähä haitanneet suoritukseni, pa-

TS 9.9.84

mautti Pekka kuuluttajan kysy-
mykseen yhteistyöstä. Paraisten
Roald von Schoutz sijoittui hie-
nosti viidenneksi.

UUTISPOSTIA

Hienosti hoidettuja Muksuloita
löytyy varmasti ympäri maata. Tä-
män vuoden Kainuun rastivikolla oli
asiaan paneuduttu perusteellisesti
ja tulos oli sen mukainen. Äldit ja
isät saivat kerran toisensa jälkeen
turhaan käydä maanittelemassa jäl-
kikasvuon lähtöpuuhin. Tenavat
olisivat viihtyneet mukavien täti-
en ja tyttöjen seurassa paljon pitempään-
kin. Niin monenlaista mukavaa puu-
haa oli tarjolla, ettei aika tahtonut
kaikkein riittääkään. Oli luku- ja
kuuntelutaita, pelitaita, askartelu-
taita, pari hiekkalaatikkoa, keinuhe-
vosia, nukkumattaita ja jopa tena-
vien oma wc-teltta potittineen. Kaikki
oli ajateltu etukäteen viimeisen
päälle valmiiksi.

Liisa-tädin komennossa oleva
Suomussalmen Naisvoimistelijoitten
hehkeä tyttöjoukko sai pikkuvipeliä-
jien vanhemmilla kauniit kiitokset
hienosta toiminnastaan. Mikä mah-
tava osoitus yhteistyöstä paikkakun-
nan urheiluseurojen kesken- vai mi-
tä.

Tämä vinkki muillekin kisaisän-
nille. Suunnistusurastajat kun ovat
usein varsin miesvoittoisia eikä
Muksula-asian tärkeyttä edes tulla
niin ajatelleksikaan tai sitten voi-
mavarojen puuttuessa lasten "park-
kipaikka" jää toteutumatta.

Vakka-rasti on myös perinteisesti
rakentanut lapsille mieluisan Muk-
sulun. Meidän meikien jo aikamies-
Mikkoakaan ei tahdo millään saada
kotimatalle Kivisen Eevan satu-
maailmasta. Tänään keväänä oli
maalirakennelmatkin meikien jo ha-
joitettu, kun Veljalaisen perhe pääsi
starttaamaan kohti Lietoa.

Suunnistaja
20.8.1984
(Liisan palsta)

VSS 1.12.84

Kiiston talousarvio päättyy
59 750 markkaan, eri jaostojen
osuudet vaihtelevat yleisurhei-
lun 10 000 markasta suunnis-
tuksen 6 700 markkaan, siitä
valtaosa menee uuden kartan
tekokuluihin; karttaa valmis-
tellaan yhdessä Vakka-Rastin
kanssa.

Liikunta on ykkösasia

Erkki Luntamon suunnis-
tukset alkoivat 52—53 vuotta
sitten, ensin vaatimattomasti.
Myöhemmin hän on saavutta-
nut runsaasti erilaisia mesta-
ruuksia, joista arvostetuimmat
luonnollisesti Suomen mesta-
ruuksia. Kaapista löytyy noin
300 suunnistusmitalia ja koko
joukko muita palkintoja.

— Tietenkin mitalit ovat
mukavia, sillä ne ovat tavoitel-
tuja. Kuitenkin liikunta on se
ykkösasia jo oman myönteisyy-
tensä takia. Palkinnot vain in-
nostavat yrittämään enemmän,
sanoo Luntamo, joka ei ole ai-
keissakaan lopettanut suunnista-
mista.

— Nykyisin kilpaileminen
on aina vain mukavampaa,
kun näkee vanhoja kilpakump-
paneita, joista on otettu mittaa
vuosikymmenten aikana.
Kanssakäyminen tulee sydä-
mellisemmäksi, vaikkakin ikä-
toverien osuus vähenee vuosi
vuodelta.

Luntamolle Vakka-Rasti on
läheinen seura. Hän on seuran
perustajajäsen ja pitkäaikainen
puheenjohtaja. Nykyisin hän
toimii myös seuran lehtiasia-
miehenä.

VSS 24.11.84

Huomenna 70
vuotta

Erkki Luntamo on koulutuksel-
taan opettaja. Hän valmistui Rau-
man seminaarista vuonna 1937, ja
toimi pitkän virkakautensa Lai-
lan, Kalannin ja Uudenkaupungin
koululaitosten palveluksessa. Opet-
tajana hän oli tinkimätön kasvatta-
ja. Periaatteen mies — tehdä nuoris-
ta kunnan kansalaisia.

Mutta varsinaisen ammattityönsä
ohella ja sen jälkeen erityisesti Er-
kki Luntamo on ollut näkyvä mies
urheilun, vapaaehtoisen maanpuo-
lusto- ja musiikki- ja musiikin
parissa. Kaikilla näillä toimintasa-
roilla hän on niittänyt paitsi henki-
lökohtaisia suurvoittoja, myös ollut
esimerkki ja kasvattaja.

— Lapsesta asti olen urheilullinen,
harrastanut eri urheilulajeja, mutta
rakkaimmaksi on tullut suunnistus.
Se alkoi vuonna 1931 raittiusväen
urheilutoiminnan piirissä, kertoo
Erkki Luntamo.

L-S 23.11.84



1 EI OO ÄÄNTÄ LAULESKELLA,
SAANEN SILTI RALLATELLA,
MENNEITÄ MUISTOJA TONKII
SÄKISTÄ SILPPUJA ONKII?

2 AIHETTA ON KYLLIN TÄSSÄ
MIEHESSÄ NIIN MENEVÄSSÄ
— HÄN LAJIMME MESTARI SUURI!
MUTT' KÄVIPÄS KERRANKIN TUURI":

3 KÄRKIPÄÄSSÄ KOVAN KASTIN
NAPPIIN JUOKSEE JOKA RASTIN
TUO "METSÄN VALKEA PEURA"
(Kas, — VAKKA-RASTI ON SEURA!)

4 MATKA TAITTUU, — VIIME RASTI!
VAUHTI PIISAI MAALIIN ASTI,
MUTT' KAUHEE KARJAISU MIEHEN
NYT JÄTTÄÄKIN PUOLITIEHEN ...

5 EI NYT TÄSSÄ MIKÄÄN AUTA,
KUULKAAS POJAT: "JUSULAUTA,
MISSÄ ON KOLMOSEN MAALI?
— ON HUKASSA TUO NUMERAALI!"

6 NÄKEE MONI METSÄNPEIKKO
IHMEISSÄÄN ON VAUHTIVEIKKO:
"ON TÄMÄ NYT TAVATONTA,
KUN MAALEJA ON NOIN MONTA!"

7 TEKEVÄLLE AINA SATTUU!
— ERKILLE MÄ NOSTAN HATTUO....
NIIN PALJON VOIS HÄNESTÄ LAULAA,
MUTT' SÄÄSTELÉN TÄSSÄ JO KAVLAA.



3 LAAM 2 LAAM 1 LAAM

Kilpa- suunnistus



Kilpaurheiluna suunnistus antaa meille jännitystä, mielihyvää ja elämäniloa nuoruusvuosina. Kerron Vakka-Rastin juniorisuunnistajille (Hyvää luettavaa myös vanhemmille junioreille/toim.huom.), kuinka eräs poika harjoitteli ja saavutti SM-kultaa 1984 H15-16 sarjassa. Tavoite saavutettiin suunnistajan ja valmentajan onnistuneen yhteistyön tuloksena. Kumpikin osapuoli luotti täydellisesti yhteisesti laadittuihin suunnitelmiin.

Erinomaisen harjoittelun toteutuksen jälkeen oltiin huippukunnossa oikeaan aikaan ja oikeassa paikassa. Kultaa tuli ja toiveet toteutuivat. Olimme todella tyytyväisiä, sillä norjalaisten käyttämät suunnistusmenetelmät sopivat myös suomalaisen junioriin.

Johdanto

Jos haluat huipulle, Sinun pitää selvittää suunnistuskilpailun monet tehtävät lähes virheettömästi. Täydellinen kartanlukutaito on tärkeintä hyvälle suunnistajalle. Taito säilyttää oikea suunta ja tietää kuljettu matka, ovat yhtä tärkeitä suunnistustaitoja kuin voima, kestävyys ja nopeus.

Usein kuitenkin taito keskittyä suunnistustehtävään ja itsensä hallinta ratkaisevat kaiken. On tärkeää löytää oikea tasapaino kilpailusuoritukseen. Vauhti tulee sovittaa siten, että ajatukset pysyvät koossa koko kilpailun ajan. Myöskään juoksuvauhtisi ei saa olla paljon parhaiden vauhtia huonompi.

Kartoita omat suunnistusominaisuutesi joko yksin tai yhdessä valmentajan kanssa. Myönnä itsellesi heikkoutesi, äläkä luule olevasi parempi kuin mitä todellisuudessa olet. Tästä tilanteesta on hyvä aloittaa harjoittelu huippusuunnistajaksi. Sanonta "ketju on yhtä vahva kuin sen heikoin lenkki" pitää täysin paikkansa myös suunnistuksessa. - Tästä tilanteesta mekin lähdimme harjoittelemaan. Tulokset puhunevat puolestamme olemmeko oikealla tiellä suunnistuksen huipulle.

Toteutus

1. Aikaisempi harjoittelu

1982	Juoksu- ja hiihtoharjoitus	175 h -- 3,5 h/vko
1983	---"	185 h -- 3,7 h/vko

2. Harjoituskaudet

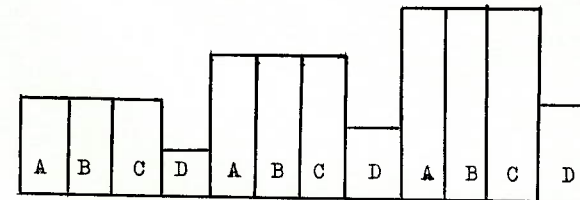
Siirtymäkausi	2 vkoa lokakuuta
Peruskuntokausi	loka - maaliskuu
Taitoharjoituskausi	huhti - toukokuu
Valmistava kausi	kesä - heinäkuu
Virityskausi	elokuu
Kilpailukausi	syyskuu

3. Vuosisuunnitelma 1984

Tavoite	Toteutui	Tav.	Tot.	288 h -- 5,5 h/vko	255 h -- 5,1 h/vko
LOKA	16,0	23,5	24,0	19,2	(siitep.all.)
MARRAS	17,5	18,5	25,0	26,9	
JOULU	26,5	19,5 (flunssa)	22,0	13,3	(selkäkipu)
TAMMI	23,0	22,8	28,0	17,1	(heinänuha)
HELMI	26,0	30,4	24,0	23,9	
MAALIS	36,0	21,6 (flunssa)	20,0	20,3	
HUHTI			24,0	19,2	(siitep.all.)
TOUKO			25,0	26,9	
KESÄ			22,0	13,3	(selkäkipu)
HEINÄ			28,0	17,1	(heinänuha)
ELO			24,0	23,9	
SYYS			20,0	20,3	

4. Viikkorytmitys

- A määräviikko
B reipas-keskikova
C tehoviikko
D kevyt viikko



5. Päivärytmitys

Peruskuntokausi	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Määrä %	15	15	20	L	15	15	20
Laatu	Vk	Vo	Mä	-	Vk	Vo	Mä

Vk = vauhtikestävyys
Vo = kesto-voima
Mä = määrällinen kestävyys

6. Harjoitusteho

Kevyt	Ke -- syke 120 - 150
Reipas	Re -- syke 151 - 175
Kova	Ko -- syke 176 - 198

7. Viikkoharjoittelu

Vko Maanantai	Re 30 W loppuun 4 W kovaa + lihaskuntoharjoitus
50 Tiistai	Ke 20 + Mä 15x Re 40s./hö + Ke 20
Keskiviikko	Ke 45 + Re 25 = 70 min.
Torstai	Lepopäivä
Perjantai	Re 50 W + 3x2 ko wekselien väliin
Lauantai	Ke 20 + Mä 3x Re 2 min/hö + Ke 20
Sunnuntai	Ke 65 + Kj = karttajuoksua ilman kompassia
Vko Maanantai	Re 60 W + lk
06 Tiistai	Ke 20 + Mä 20 x Re 40s./hö + Ke 10
Keskiviikko	Lepo
Torstai	Ke 80 hiihtäen
Perjantai	Re 60 W + väliin (Ko 5-8 min) + lk
Lauantai	Re 60 + TH - hiihtosuunnistusta
Sunnuntai	Re 85 + TH - hiihtosuunnistusta
Vko Maanantai	Ke 15 + Ko 1+3+1/ Hö 50% vetoajasta + Ke 15
16 Tiistai	Ke 40 + TH/suunta + Mä 10x Re 40s/hö + Ke 10
Keskiviikko	Ke - Re 80 + TH/karttajuoksua
Torstai	Lepo
Perjantai	Re 50 W + TH/matkanmittaus
Lauantai	Ke 60 + mäet kovaa + TH/rastiväliteknikka
Sunnuntai	Re - Ko 60 + TH/ylivauhtiharjoitus



Jatkuu seuraavalla sivulla...

Vko	Maanantai	Lepo + venyttelyä
34	Tiistai	Terävät 80 min -- valmentajan valvonnassa
	Keskiviikko	Terävät noin 80 min (Ke 20 + Ko 60)
	Torstai	Lepo
	Perjantai	Terävät 80 min (suunnistajakohtainen toteutus)
	Lauantai	Ke 20 + 5x Ko 60s./kä 60 + Ke 10
	Sunnuntai	Pm-kisat Mynämäki (--hopeamitali--)
W	=	wekseliharjoitus; 120 askelparia juoksua +30 askelparia kävelyä
Mä	=	mäkiharjoitus; juostaan mäki ylös ja hölkähtään alas
Terävät	=	terävöitymisharjoitus huippukunnon saavuttamiseksi

Lihaskuntoharjoitus

Harjoitus suoritettiin aerobisesti, ei kiireellä ja määrä-painotteisena kiertoharjoitteluna. (Yhteensä 35 h/v)

LIIKE	Sar- joja	Vko 48	Vko 52	Vko 15
Vatsalihas	3	10	15	50
Selkälihas	3	10	15	50
Punnerrus	3	5	8	15
Kimmoheppely	3	1min.	2min.	5min.
Vatsalihas/vastak.	3	10	15	50
Selkälihas liike	3	10	15	50
Koukistajat	3	5	8	15
Naruhyppely	3	1min.	2min.	5min.

Suunnistustekniikka

Loka - maaliskuu	1.karttajuoksua 2.hiihtosuunnistus 3.latusuunnistus 4.vilkaisutekniikka	Yht: 19 h
Huhti - syyskuu	1.rastivälitekniikka - karttajuoksu - karkeasuuntaharj. - tukipistesuunnistus 2.rastinottotekniikka - tarkkuussuunta/matka - reittisuunnistus - välinetekniikka	24 h 21 h
Harjoittelu kilpailuissa	3.harjoitusteema - rastivälitekniikka - rastinottotekniikka - karttajuoksu - ylivauhtiharjoitus	42 h

Kesän aikana suunnistettiin kilpaa 10 kertaa.

Lihashuolto

Lihashuolto suoritettiin pääsääntöisesti huolellisella venyttelyohjelmalla, joka perustui stretching-menetelmään.

Harjoitellaan ja menestyttään, sillä Vakka-Rastilla on useita hyviä valmentajia, joilta saa opastusta tarvittaessa.

Terveisin Esko



Ns. vilkaisu-
tekniikka?

Valmennus

Eräs tärkeä asia, jota suunnistusvalmennuksessa tunnutaan väheksyttävän ja joka joskus jopa kokonaan unohtetaan, on psyykkinen valmennus. Kuitenkin tämä on tärkeydeltään vähintään yhtä suuri vaikuttaja suunnistusurituksen onnistumisessa kuin hyvä fysiikka. Onhan suunnistus nopeaa oivalluskykyä, johdonmukaista ajattelutaitoa ja hyvää keskittymiskykyä vaativa laji. Tämän lisäksi tulee parhaiten viesteissä esiin kyky kestää painetta niin kanssakilpailijoiden kuin joukkuetovereidensä taholta. Kaikki nämä ominaisuudet ovat harjoitettavissa ja sen kautta kilpailukyky on lisättävissä.

Miten sitten tulisi valmentautua henkisesti? Ensin tulisi valmentajan kanssa objektiivisesti selvittää ne henkiset valmiudet ja luonneominaisuudet, jotka urheilijalla jo on. Tämän jälkeen on selvitettävä metodit puutteiden korjaamiseksi ja osattava soveltaa näitä käytäntöön. Tästä löytyy paljon tuoretta kirjallisuutta. Eräs kirja, josta on mukava aloittaa, on Laura Janssonin "Urheilijan henkinen valmennus". Siinä on selvitetty perusteet psyykkiselle analyysille ja valmennukselle. Kirja on erittäin helppolukuinen.

Psyykkisen valmennuksen oleellisin sisältö on kyky rentoutua ja kilpailumielikuvien läpikäynti erilaiset tilanteet huomioiden. Näitä harjoitetaan enimmäkseen ns. autogeenisellä harjoituksella, jossa jokaisen ruumiinosan vuorollaan "käsitetään" rentoutua. Tämän jälkeen voidaan haluttaessa käydä läpi kilpailun eri vaiheita aina pukeutumisesta palkintojenjakoon asti. Näin vähennetään kilpailujännitystä tilanteiden tuttuuden kautta. Lopuksi herätetään rentoutuneet ruumiinjäsenet ja todetaan elmistön virkeys ja voimakkuus.

On totta, että henkisen valmennuksen tulisi totuttaa urheilija kaikenlaisiin tilanteisiin, mutta erilaisiin ihmisiin ja heidän käyttäytymiseensä on vaikeampi sopeutua kilpailun kannalta optimaaliseksi. Useimmat taustajoukkojen henkilöt ja kanssakilpailijat tarkoittavat hyvää ja heidän käyttäytymisensä on siksi periaatteessa hyväksyttävää, mutta urheilijan henkinen tasapaino saattaa silti pettää muutenkin kovien menestymispaineiden alla. Tämän vuoksi tukihenkilöiden olisi harkittava tarkkaan sanansa ja tekonsa ennen tärkeää kilpailua.

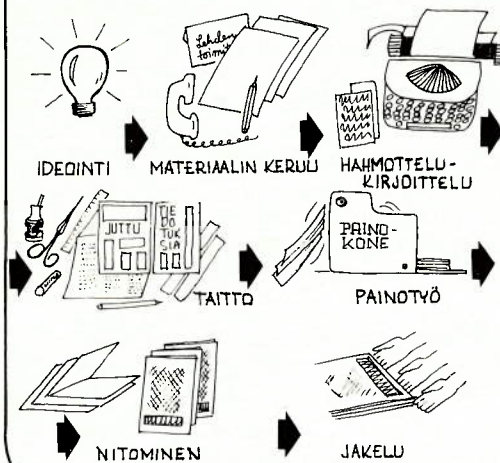
Urheilija olisi parasta totuttaa olemaan yksin jonkin aikaa ennen lähtöä, jolloin hän ei tule riippuvaiseksi valmentajan tai huoltajan läsnäolosta ja hän oppii kokoamaan henkiset voimansa ennen lähtöä. Kaikenlaiset paineita luovat lausahdukset ovat turhia ja hermostuttavia urheilijan kannalta. Henkisesti jännittynyt urheilija ei pysty fyysisestikään rentoon, vapautuneeseen suoritukseen. Tällainen turha lause on mm. "Ethan hae tänään", johon suunnistaja ei voi vastata kuin yhdellä tavalla. Samalla henkinen paine moninkertaistuu ja kilpailu saattaa olla hävitty jo sillä hetkellä, kun ko. sanat on lausuttu.

En vihjaa erityisesti kehenkään kilpailijaan tai valmentajaan tällä, mutta totuus on, että tällaista näkee jatkuvasti tapahtuvan - myös meidän seurassamme. Ajatelkaamme siis kaksi kertaa ennen kuin häiritsemme keskittävää urheilijaa ennen lähtöä.

Tämä seuralahti ei riitä tämän asian käsittelyyn ja olenkin kerännyt tähän tärkeimmiksi katsomiani asioita. Olisi hauska kuulla muidenkin kannanottoja tästä (niinkuin monesta muustakin) aiheesta niin kirjallisesti kuin suullisestikin. Toivottavasti henkisen valmennuksen osuus Vakka-Rastissa kasvaa - nykyisellään se on olemattoman pieni. Luullakseni kuitenkin muissa seuroissa tilanne on sama, joten olkaamme edelläkävijöitä tässä suhteessa. Työsarkaa kyllä riittää.

Psykopaattisin terveisin Saku

RASTI- VAKKANEN



Viereisessä piirroksessa on hahmoteltu tämän seuralahtemme, RASTI-VAKKASEN valmistus pääpiirteissään. Yhden lehden tekeminen vie yllättävän paljon aikaa. Ja sitä hitaampaa on lehden kasaaminen, mitä enemmän joutuu itse puurtamaan tekstiä sivuille.

Siksi allekirjoittanut on erinäisissä yhteyksissä "rähjännyt" tiedottamisen tarkeydestä. Anteeksi vain tuo herättely. Siis jaostot, vastuhenkilöt ym. VaRa-toiminnaissa mukanaolevat: T I E D O T T A K A A.

Toimittakaa tulossa oleviin lehtiin tietoja tulevista tapahtumista. Kertokaa suunnitelmista. Pistäkää asioita paperille ja postiin. Kiitos.

Eihän Vakka-Rasti ole toiminnoissaan mikään salaseura!!!

Veijo V.

oooooo

Kuva: Esko tiedottaa Heidille tulevasta ohjelmasta.



Vuoden 1985 koulutuksen perusrunkona ovat Suunnistusliiton koulutusohjelmat. Muistin virkistämiseksi tarjolla on mm. valmentajakoulutusta, ratamestari- ja kilpailunjärjestelykoulutusta, karttakoulutusta, ohjaajakoulutusta kuten Oravapolku-ohjaajakoulu. Edellämainituista on tietoja Suunnistaja-lehdessä, mistä selviävät myös ajankohdat.

Myös Varsinais-Suomen SVUL-piiri järjestää koulutustilaisuuksia. Ilmoituksia niistä on Turun Sanomien SVUL-kouluttaa tiedotteissa.

Kun haluat tietoja tilaisuuksista ja yleensä kaikista mahdollisuuksistasi, ota yhteyttä Vakka-Rastin koulutusohjaajana toimivaan Raimo Reunaseen. Tehtäviini kuuluu mm.

- hoitaa ilmoittautumiset keskitetysti kursseille,
- avustaa jäsenistöä koulutusasioissa,
- järjestää paikallisia koulutustilaisuuksia,
- osallistua kouluttamiseen.

LÄHIAJAN TILAISUUKSIA:

16-17.3	Valmentajakerhon koulutustilaisuus	Vierumäki
Helmi-maa	Ratamestarikurssi	Uusikaupunki
08-10.3	Oravapolku -ohjaajakoulu	Vierumäki
16-17.3	Kilpailunjohtajakoulu	Varala
29-31.3	Ratamestariseminaari	Kuortane

Ottakaapa yhteyttä! Terveisin

RAIMO REUNANEN
koulutusohjaaja



**VAPAAEHTOINEN
PELASTUSPALVELU**

- Tule Sinäkin mukaan -

Vakka-Rasti on mukana U:gin ja ympäristön vapaaehtoisessa pelastuspalvelussa. Seuramme kuuluu maastoetsinnän organisaatioon. Suunnistajien korkeaa ammattitaitoa (suunnistustaitoa) voidaan käyttää hyväksi silloin, kun kanssaihmisillämme hätä on suuri. Maastoetsinnän johtajana on tarvittaessa VaRa:sta VALTER HIRVONEN ja varajohtajana RAIMO REUNANEN. Organisaatio:

Ryhmä I

Johtaja Heikki Vennelä
Varajoht Rauli Heikkula
Raimo Nurmi
Pasi Nurmi
Kari Honkanen
Raimo Reunanen
Erikki Luntamo
Veijo Nurmi
Timo Nurmi
Seppo Sorri
Eeva Kivinen
Heidi Perälä
Harry Perälä
Timo Reinikka
Jarmo Aitta
Markku Hannula
Mikko Itäranta
Pekka Itäranta
Saku Salminen

Ryhmä II

Johtaja Pekka Reinikka
Varajoht Risto Ylöstalo
Esa Ylöstalo
Pertti Vuorinen
Kari Nurmi
Timo Helkiö
Pekka Harmovaara
Raila Sinkkilä
Seppo Itäranta
Juha Stoor

Ryhmä III

Johtaja Kari Grönroos
Varajoht Hannu Järvinen
Eero Laakso
Jukka Valio
Yrjö Pulli
Teuvo Suikkanen
Veikko Suikkanen
Pekka Luotonen
Veikko Sivula
Lauri Hännikkälä
Pekka Verha

Ryhmä IV

Johtaja Aimo Kalenius
Varajoht Kauko Kiiski
Antti Karlin
Pertti Vuorinen
Juhani Yli-Hakula
Risto Salminen
Olli Vienola
Raili Vienola
Mauri Takkinen
Marja-Liisa Jalava
Reijo Ruohola

Ryhmä V

Johtaja Oy Saab-Valmet Ab
Varajoht Pentti Velhonoja
Leif Hautala
Aarno Aarnio
Erkki Teivaala
Leo Kyllymäe
Pasi Rantala
Risto Peurala
Tapio Jutila
Raimo Hyytiä
Jaakko Laaksanen

Ryhmä VI/Kalanti

Johtaja Jouni Pietilä
Varajoht Pekka Raula
Ensio Kiukkonen
Raimo Viherasaari
Torsti Anttila
Timo Penttilä
Juha Ståhl
Timo Häkinen
Esa Sivusalo
Jaakko Suominen
Markku Laine

Ryhmä VII/Lokalahti

Johtaja Eero Tervakangas
Varajoht Jouko Myöhänen
Kirsti Tervakangas
Tommi Tervakangas
Tapio Virolainen
Tari Virolainen
Matti Sainio
Reijo Isolauto
Göran Härmälä
Armas Matikainen

Tule mukaan - Sinua tarvitaan!



**VAPAAEHTOINEN
PELASTUSPALVELU**



NUORET



Kansainvälinen nuorisovuosi
1985

Vakka-Rastin nuorisotoimintaa ja Oravapolkua on uusin voimin ja uusin ideoin käyntiinsaattettu. Aikaisemmin suunnistaneille on nyt omaa ohjelmaa kahdessa ryhmässä. Uudet tytöt ja pojat vedetään mukaan alkeiskurssein maaliskuuhuhtikuussa.

Alla on lyhennelmä 8-12 vuotiaiden ryhmän ja 12-16 vuotiaiden ryhmän suunnitellusta ohjelmasta. Lisätiedot yms. aina Ugin Sanomien Seuratoiminta-palstalla. Tapahtumakalenteriin julkaistaan myöhemmin jatkoa. Kaikki nuoret reippaasti mukaan!

AIKAISEMMIN SUUNNISTANEET 8-12 v. SUUNNISTUSKERHO

La 16.2. klo 13-14,30	Pienoissuunnistus, karttapalaviesti ym.	Seikowin koulu	Sali- varustus
La 23.2. klo 13-	Latusuunnistus- harjoitus	Sorvakkoulu	Hiihto- varustus
La 02.3. klo 13-14,30	Labyrinttisuunn., peikkojahti ym.	Seikowin koulu	Sali- varustus
La 09.3. klo 13-14,30	Karttamuistijuoksu, vap.liikuntaa ym.	Seikowin koulu	Sali- varustus
La 16.3. klo 13-14,30	Salapoliisisuunn., vapaata liikuntaa	Seikowin koulu	Sali- varustus
La 30.3. klo 13-14,30	Aarten- metsästys	Seikowin koulu	Salivarustus +ulko-varustus
La 13.4. klo 13-14,30	Piha- harjoitus	Seikowin koulu	Ulko- varustus
La 20.4. klo ?	Kansalliset kilpailut	Kalanti	Suunnistus- varustus

AIKAISEMMIN SUUNNISTANEET 12-16 v. SUUNNISTUSKERHO

La 23.2. klo ?	Latusuunnistus- harjoitus	Sorvakkoulu	Hiihto- varustus
La 02.3. klo 14,30-	"Omaa ohjelmaa"	Seikowin koulu	Sisä- varustus
La 09.3. klo 14,30-	Karttamuistijuoksu, karttamemory ym.	Seikowin koulu	Sisä- varustus
La 16.3. klo 14,30-	Reitinvalinnat, vap.liikuntaa ym.	Seikowin koulu	Sali- varustus
La 30.3. klo 14,30	Korkeuskäyrät +vap.liikuntaa	Seikowin koulu	Sali- varustus
La 10.3.	Vakka-Suomen	Vehmaa	Hiihtos.
La 16.3.	mestaruuskilpailut	Mynämäki	varusteet

MATKAT

Matkakustannusten jyrkästä noususta johtuen Vakka-Rasti pyrkii järjestämään entistä enemmän linja-autokuljetuksia suunnistuskisoihin. Samalla omia autoja käyttäviä jäseniä kehoitetaan noudattamaan yhteislähdöistä annettuja tietoja - siis matkoille yleensä aina Ugin torin kautta. Lisäksi kilpailumatkoja suunniteltaessa tulee soveltuvin osin tarkistaa naapuriseurojen vapaa kuljetuskapasiteetti.

1. MATKAKULUT KORVATAAN

Kaikki kilpailijat:

- SM-, pm- ja Cup-kilpailuihin sekä seuraotteluihin
- valm.jaoston nimeämiin viesti-, tarkkailu- ja kats.kilpailuihin
- muihin suunnistuksen arvokilpailuihin, joihin seura järjestää yhteiskuljetuksen (linja-auto)
- valm.jaoston nimeämiin harjoitus- ja valmennustilaisuuksiin hyväksytyin suunnitelman mukaisesti

Nuoret kilpailijat (alle 18-vuotiaat):

- piirikunnalliset suunnistuskilpailut
- lähimmät kansalliset suunnistuskilpailut

2. KORVAUSMENETTELY

Linja-autokuljetus (yhteiskuljetus)

- seura maksaa kuljetuksen

Laina-autot

- seura maksaa bensakulut laskua vastaan, liitteenä maksutositteet

Oma auto

- seura maksaa osallistuvasta kilpailijasta 0,20 mk/km

Yhteiskuljetus muiden seurojen kanssa

- seura maksaa oman osuutensa esitettyä laskua vastaan

3. MUUT MATKAKORVAUKSET

Seura maksaa sellaisille jäsenille ja toimihenkilöille, jotka joutuvat normaalia enemmän suorittamaan kuljetuksia omilla autoillaan esim. nuorten harjoituksiin, seuraotteluihin, koulutus- ym. tilaisuuksiin perustellun ja tarkoin eritellyn laskelman mukaan.

4. SEURA EI KORVAA

Seura ei korvaa yksittäisten, eri puolilla maata pidettävien kansallisten matkakulujen (ns. lomamatkat ym).

Seuran järjestäessä bussikuljetuksen ei muita matkustusvaihtoehtoja korvata.

5. MATKALASKUN KIRJOITUS

Tarkoin eritellyssä laskussa tiedot:

- kilpailun nimi ja päivämäärä
- paikkakunta
- edestak. matkan pituus (km)
- kilpailijoiden nimet
- saajan pankkiyhteystiedot

Matkalaskun hyväksyy Vakka-Rastin puheenjohtaja.





TAVOITTEET

Vakka-Rastin valmennustoiminnassa pyritään turvaamaan suunnistajien mahdollisuudet kehittää taidollisia suunnistusvalmiuksiaan monipuolisilla harjoitteilla. Tässä tarkoituksessa valmennustoimintaa tehostetaan. Miesten ja naisten suunnistusharjoitteluun on valittu vastuhenkilöt (miehet Teemu Nukki, naiset Esko Taponen). Heidän johdolla tarjotaan seuran suunnistajille taidollisesti kehittäviä valmennus- ja leiritapahtumia, jotta asetetut tavoitteet saavutetaan.

Valmennustoiminnan päämäärät ovat:

1. Seuran pitkäaikavälin päämäärät.
2. Pyritään saamaan SM-kisojen rajoitettuihin sarjoihin mahdollisimman monta Vakka-Rastin suunnistajaa sekä rajoittamattomiin sarjoihin runsaasti osanottajia.
3. Luodaan riittävät edellytykset ja valmiudet harjoitella realististen suunnistustavoitteiden saavuttamiseksi.

Valmennustoiminnan tavoitteet on yksilöity seuran toimintasuunnitelmassa v. 1985. Sekä naisten että miesten henkilökohtaiset tavoitteet kattavat kaiken mahdollisen pm-kisojen ja mm-kisojen väliltä (pm, tarkkailut, katsastukset, SM, maaottelut, MM). Kovia viestitavoitteitakin on asetettu.

Valmennus- ym. kilpailutapahtumia, kevät 1985 (alustavasti):

16.02	Perniö	Pm-hiihtosuunnistus
17.02	Perniö	Pm-hiihtosuunnistusviestit
23.02	Jyväskylä	Wilskman
24.02	Jyväskylä	---
02.03	Imatra	SM-hiihtosuunnistus
03.03	Kouvola	SM-hiihtosuunnistusviestit
10.03	Vehmaa	Vakka-hiihtosuunnistus
16.03	Mynämäki	Vakka-latusuunnistus
Maalis	Uusikaupunki	Testijuoksu (jäähallilta)
05.04	Ahvenanmaa	Taitoleiri (n. 30 os.ott./perj.-sunn.)
16.04	Kalanti	Viestikatsastus
21.04	Kalanti	Viestiharjoitus
01.05	Hinnerjoki	Tiomila-viestiharjoitus

TORSTAISIN klo 17,15 YHTEISLENKIT Salcompilta

Lisäksi valmennus-kilpailutoimintaan on aikaisempina vuosina liittynyt perinteinen KILOMETRIVAUHTIKILPAILU, joka nyt on suunniteltu uudistettavaksi Cup-systeemin mukaiseksi. Tapahtuman huipentuma on syksyllä. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

Valmennusjaoston tiedotteissa esiintyy myös silloin tällöin termi TEHORYHMÄ, joka ei ole mikään suljettu poppoo. Kaikki vakkarastilaiset ovat ryhmän harjoitustilaisuuksiin tervetulleita kunhan vain ennakkoon tiedostavat, että siellä on kyse vaativista ja rangoista harjoitteista. Lähemmin aina US-Seuratoiminta-palstalla.

Viime kaudella valmennuksessa käytetty naapuriseurojen RASTI-RINKI ei ilmeisesti tänä vuonna saa vakkarastilaisten kannatusta. Lähiseurojen antamat harjoitteet eivät viime kesänä välttämättä vastanneet tarkoitustaan. Tilalle mietitään omia VaRa-keinoja.

KUNTOVUOSI 1985



Puhemies Erkki Pystynen Hyvinkäällä 3.1.1985
"KUNTOVUOSI 1985" -avajaisissa (radio-ohjelma):

"Liikunnan merkitys henkiseen kehitykseen on yleisesti tunnustettu..."

Suomen Ladun leikkimielinen "kuntosauvakisa":

1 suoritus = 1 kpl sauvatarra, esim:

- 3 x 1 h:n lenkki,
- 20 km:n hiihtolenkki tai
- 3 h hiihtoa viikon aikana

Aika ja sijoitus ei merkitse kaikkea - tärkeintä on terveys ja hyvä olo suorituksen jälkeen! (Mikä sopinee myös kunto-suunnistajalle vihjeeksi)



19.02	Laskiaistapahtuma
08.03	Kuutamohiihto
10.03	Laturetki Lautveden saunalle
17.03	Hiihto-/hölkkätapahtuma
07.04	Työväen Raittiusv. reippailu
14.04	LINTURETKI
21.04	III Uusikaupunki-juoksu
05.05	Polkupyöräretki Pyhärantaan
12.05	VALOKUVASUUNNISTUS
18.05	POLKUPYÖRÄRETKI
...	

25.08 SANTTION MALJA

29.09 LUONTORETKI

Vakka-Suomen Latu
Vakka-Suomen Latu
UU
Roima
Roima
VAKKA-RASTI
Roima
UU
VAKKA-RASTI
VAKKA-RASTI

VAKKA-RASTI

VAKKA-RASTI





ristikko

KEVÄÄN RUOTS. VIESTI

PIIRTÄVÄ KIVINEN

MM-85 MAA

KUNTO- JA RETKEILYJAASTON

SEURAMARSSIN SÄVELTÄJÄ

NYK. SJÖBLÖM, ENT. →

TELAKAN JOUKKUEKIN

HYVÄ PAIKKA JUURI ENNEN
KOVAA KILPAILUA

SMÅLANDSKAVELN -84 (PAIKKA)

KOVA KEVÄÄN KILPAILU

VALUU KUNTOSUUNNISTAJALTAKIN

JUKOLAN -84 HUUDATUS

VARA: NAISET TÄNÄ VUONNA

LOKALAHDEN PIKAKIIJTÄJÄ

VAHVISTUS MYNÄMÄELTÄ

YKKÖSSEURA!

FIN-5 VOITTAJA

KILPAILUSIITEERI

SEURAN TIUKKASANAINEN VALMENTAJA

HYVÄ OLLA MUKANA
METSÄSSÄ

H21 RANKI 7.

Nimimerkki
"Läskistynyt
kuntosuunnistaja"
on lähestynyt leh-
temme toimitusta
ristikkotehtäväl-
lä. Siis kynä
käteen ja helpoh-
koa (?) ristikkoo
täyttämään ajan-
kuluksi.

Vastaus julkais-
taneen seuraavas-
sa numerossa.



Alla toinen yleisötehtävä. Kenenkäs sääriä nämä taas
ovatkaan? Ehdotukset Rasti-Vakkasen toimitukseen. Vas-
tanneiden kesken arvomme VJ Sportin Soft-SÄÄRISuojukset!



Vuosikokous

Vakka-Rastin sääntömääräinen kevätkokous
pidetään Sorvakkokodin kerhohuoneessa
Uudessakaupungissa

maanantaina 11.3.1985 klo 19

Esillä mm. viime vuoden toimintakertomus
ja tilit. Kahvitarjoilu.

Lisäksi ohjelmassa Oravapolku-toiminnan
ajankohtaisten asioiden selvittelyä. Mukana
tilaisuudessa Suunnistusliiton nuorisotoi-
mikunnan jäsen, piirin Oravapolun vastuu-
henkilö PEKKA TOLVANEN.

Kaikki mukaan kuuntelemaan ja keskustele-
maan tärkeistä suunnistusasioista!

oo

Tarkistathan, että Rasti-Vakkasen taka-
kannessa oleva lehden postitusosoite on
oikein. Muutoksia lienee taas tapahtunut,
sillä useiden rastilaisten on nähty rah-
taavaan muuttokuormiaan ties mienne?

Jos postiosoitteessasi on virhe, ilmoita
oikaisu alla olevalla lipukkeella. Se kul-
kee postissa maksutta. Huom: tällä ei voi
lähettää mitään muita tiedotuksia kuin
osoitteenmuutoksen. - Kiitos.

☐	Osoitteen muutos..... 19.. alkaen
☐	Entinen
☐	Nimi
☐	Lähiosoite
☐	Postinumero ja postitoimipaikka
☐	UUSI OSOITE:
☐	Lähiosoite
☐	Postinumero ja postitoimipaikka
☐	Päiväys ja allekirjoitus
☐	Virheellisen postiosoitteen käyttö aiheuttaa lähetyksen viivästymisen.

INTERSPORT

Urheilu ja Vapaa-aika

Kirkkok. 15
puh 23215

INTER SPORT

Pieni.
VAHVAN TEKIJÄ.

kekke

kekke oy
mainostoimisto
922-21121
uusikaupunki

Maksutta koti-
maan postilli-
kenteessä

RASTI-VAKKANEN
/Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA



☐ Vakka-Rastiin on uusiksi jäseniksi vuoden alusta lukien hyväksytty seuraavat:

Jouko Myöhänen	s. -39
Raimo Lomppi	s. -
Osmo Suominen	s. -60
Eija Koskivaara	s. -65
Hanna Hëlin	s. -62
Anssi Ahlsten	s. -55
Riina-Mari Kolkkala	s. -67
Reeta-Mari Kolkkala	s. -69
Riitta Kolkkala	s. -41
Pauliina Nurmi	s. -77
Ari Tolvanen	s. -56
Merja Nieminen	s. -
Jussi Nurmi	s. -
Janne Pulli	s. -
Yrjö Pulli	s. -

TERVETULOA SEURAAMME!

☐ Vakkarastilaisia toimii eri luottamustehtävissä, mm. Seppo Itäranta on Suunnistusliiton liittohallituksen 1. varapj. ja järjestötoimikunnan pj., Esko Taponen on SSL:n liittovaltuuston jäsen ja Osmo Suominen on SVUL:n Varsinais-Suomen piirin suunnistusjaoston sihteerä.

☐ Vakka-Rastin LEHTIASIOIMISTO - kaikkien sanoma- ja aikakauslehtien tilauspalvelu. Lehtitilaukset hoitaa Erkki Luntamo, puh. (922) 23827.

PS: Olethan muistanut maksaa saamasi v. 1985 tilauslaskun.

☐ Vakka-Rastilla on sopimus kahden VAKUUTUSYHTIÖN, Pohjolan ja Finnian kanssa. Kun asioitte näissä yhtiöissä U:gissa, muistakaa mainita asiamieheksi Vakka-Rasti.

☐ VaRa-VARUSTEITA myynnissä:

Kilpailuasut	100,-/puku
Kassit	70,-/kpl
Pipot	25,-/kpl

Tiedustelut Vennelän Heikiltä. Muistathan aina käyttää seuran asuja edustustilaisuuksissa ja miksei muutenkin. VaRa esiin!

☐ Vuoden 1985 JÄSENMAKSUT laskutetaan piakkoin. Hoida velvollisuus heti ettei unohdu.

☐ Vuoden 1985 LISENSSIT on toimitettu jäsenille maksettaviksi. Jos et ole vielä saanut lomaketta, kysy tyhjiä pankkisiirtoja Vennelän Heikiltä. Muista eräpäivä.



☐ Vakka-Rasti maksaa edelleen jäsentensä suunnistuskilpailujen osanottomaksut. Vuosittain kuitenkin aiheettomat poisjäännit ovat merkinneet tuhansien markkojen menoerää tyhjään...

Sen takia hallitus on päättänyt, että seura laskuttaa ilmoittautumismaksun ao. henkilöltä. Ilmoittautuneiden listat verrataan tuloluetteloihin. Sellaiset, joiden nimeä ei löydy tuloksista saavat pankkisiirron maksettavakseen (jos on sairastunut tai keskeyttänyt, pankkisiirron voi palauttaa ko. selityksin varustettuna).

☐ Huhut kertovat, että Rasti-Raimon paino olisi lievästä harjoittelusta huolimatta lisääntynyt jopa 3 kiloa... Vaan miten lie tämän seuramme ikuisen juniorin pituuskasvun laita???

☐ VaRa:n hallituksen vuoden 1. kokouksessa todettiin seuran sihteerin vaihdos. Tutusta Outi Henrikssonista oli tullut eräänä tammikuuisen aluantaina Outi Nurmi. Siviilisäädyn vaihdos hyväksyttiin - ONNEA vaan paljon myös Kari Nille.

☐ Kova rastiseura Tarvasjoen Urheilijat täytti 75 vuotta 27.1.85. Myös Vakka-Rasti lähetti onnittelut.

☐ Vakka-Rasti on saanut vastaanottaa arvokkaan lahjoituksen (kuva takasivulla). Uudentalon Kalle luovutti seuralle n. 30 neliön toimistoparakin, jolle löytyy varmasti käyttöä monien ki-sojen ja tapahtumien yhteydessä.

☐ Kesän rastiviikot lähestyvät. Honkasen Karilta on esim. saata-vissa Tanskan viikon 5-7.7.85 kutsukopio. Siitä vain loma-suunnitelmia tekemään.

☐ U:gin ja ympäristön Kuntorasteille on mietitty uutta nimeä. Olisiko rastilaisilla ideoita? Ne voisi kertoa Vuorisen Pertille (kilpailujaosto).

☐ Vakka-Rasti tiedottaa toiminnastaan entiseen tapaan US:n Seura-toiminta-palstalla. Lue ja osallistu.

PS: Se, että tapahtumamme eivät ole oman VaRa-toimii -otsikon alla (kuten parilla muulla seurala) on johtunut lehden asettamista teknisistä rajoitteista.

matkaNOVA:

Rantakatu 19 Uusikaupunki

Puh. 922 * 24941

VEPI-LIETELANTALAITTEET

valmistaa

KY V. PIRILÄ

23600 KALANTI, puh. 922-44083

SÄHKÖ-UKKI KY

PL 74, 23501 Uusikaupunki

Puh. (922) 21901

LVI-ASIAINTUNTIALIIE
Hanakat
Vakka-Suomen
Vesijohtoliike
Ketunkalliontie 3, Uusikaupunki
puh. 22359

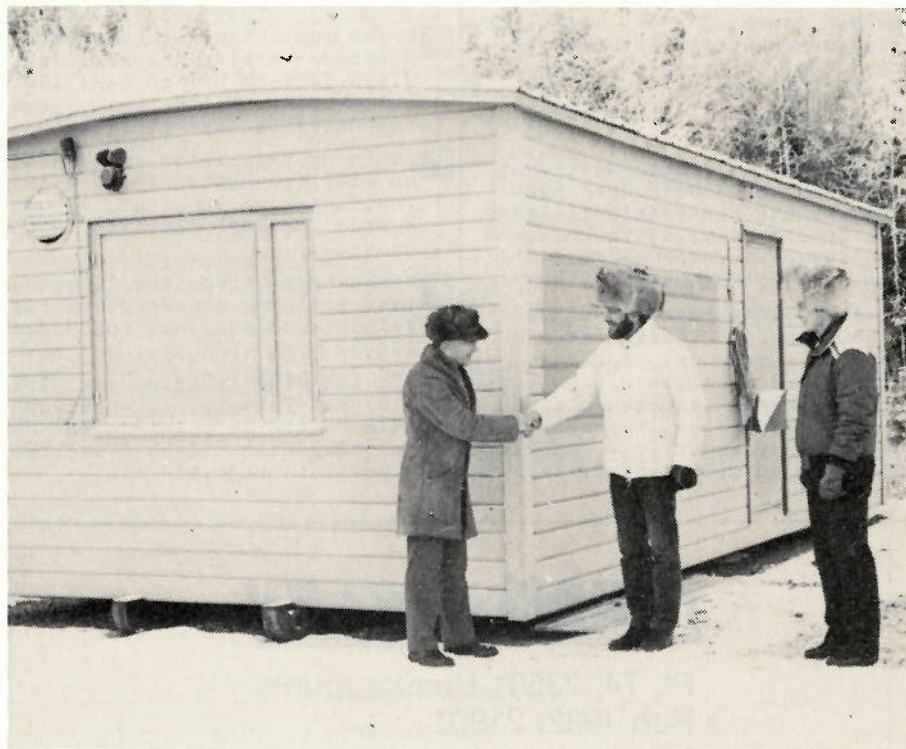
Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51505 (töihin)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



Avoim kansallinen suunnistuskilpailu **VAKKA-RASTIT**

Kalannissa 20.4.1985

- Jukolan viestin 1985 viereisessä maastossa
 - Suunnistuskartta 1:15 000, painatus kevät -85
 - Laadukkaat yleisjärjestelyt, hyvät palkinnot
 - Kauempaa tulevilla mahdollisuus useampipäiväisiin "harjoittelupaketteihin"
 - Tiedustelut: Heikki Vennelä, puh. koti (922) 23036, työ (922) 23271
- TERVETULOA! **VAKKA-RASTI ry**



RASTI- VAKKANEN

2/85

VAKKA-RASTI

