



**RASTI-
VAKKANEN**

1/87

VAKKA-RASTI





Vakka-Rasti



Suunnistusseura VAKKA-RASTI ry -- Perustettu 4.4.1972

- Seuran osoite: Nordströmkatu 5, 23500 UKI
- VaRa:n pankkitilit: OP, UKI 549102-44106
SP, UKI 436010-430391
KOP, UKI 118560-39406
SP, Kti 435010-45155
- Seuran jäsenmaksut 87: 100 mk perhemaksu
50 mk aikuiset
20 mk lapset, opiskelijat, eläkel.

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1987		PUHELIN	
		koti	työ
- Raimo Nurmi	Puheenjohtaja	16843	13666
- Heikki Vennelä	Tal.ohj./Varapj.	23036	23271
- Outi Nurmi	Sihteeri	22922	-
- Pertti Vuorinen	Kilp.jaosto	21353	12821
- Tapani Rautavuoma	Valm.jaosto	13192	154340
- Erkki Teivaala	Kuntojaosto	12642	201345
- Pekka Raula	Kalanti-jaosto	19312	-
- Jouko Myöhänen	Nuorisajaosto	70555	-
- Veijo Nurmi	Kartoitusohj.	21250	22971
- Merja Nieminen	Jäsen	16867	201289
- Raimo Reunanen	-"	23587	201401
- Eero Tervakangas	-"	70261	70100
- Veijo Viitanen	Tied.siht.	54812	51505
		(938-58042)	

Seuran hallitus kokoontuu jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 18,30.

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1987

- Kirsti Tervakangas	Kirjanpitäjä	70261
- Ellen Valio	Jäsenkirjuri	23767
- Valter Hirvonen	Leikekirjanpit.	23486
- Erkki Luntamo	Lehtiasiamies	23827
- Rauli Helkkula	Kilpailusiht.	24210 21911
Suulakj 26 as 6, UKI	KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMISET	

Luottamustehtävissä v. 1987

- Raimo Reunanen	SSL kilpailuvlk	922-23587
- Osmo Suominen	V-S sj.piirisiht.	921-358736



POHJOLA-YHTIÖT
Pohjola • Suomi-Salama • Eurooppalainen

Koulukatu 3
Uusikaupunki
Puh. (922) 23606



Yrittäjäin-Fennia

Rauhankatu 6
Uusikaupunki
Puh. (922) 22970

Puheenjohtajan palsta

Vakka-Rastille v. 1986 oli sekä toiminnallisesti että saavutuksiltaan menestyksen vuosi. Seuramme selvisi, kuten kaikki varmasti muistavat kansainvälisen Isotonic-suunnistuksen järjestelyistä kaikella kunnialla. Saavutusten osalta taas muistamme monet kansainväliset sekä SM-sijoitukset.

Nyt uuden vuoden alkaessa toivomme, että myös alkanut vuosi toisi hyviä tuloksia. Tulossa ovat syksyllä mm. MM-kisat, joissa uskoakseni Vakka-Rastillakin on sanansa sanottavanaan.

Kilpailujen järjestelypuolella sen sijaan on väli vuosi, mitään suurempia järjestelytehtäviä ei ole tänä vuonna odotettavissa. Voimme hyvällä syyllä kerätä voimia keväällä 1988 pidettäviin kansainvälisiin suunnistuskilpailuihin, jonka järjestelytehtävät seuramme on saanut.

Vakka-Rastin Oravapolkutoiminta on myös vireätä. Kiitos hyvien vetäjien. Näin talvella on ollut kerhotoimintaa ja tulossa on talvileiri, keväällä on luvassa erilaisia suunnistusharjoituksia. Tästä reippaasta joukosta löydämme tulevaisuudessa varmasti monta tasokasta suunnistajaa.

Kuntosuunnistustakaan ei ole unohdettu, keväällä alkavat taas kuntorastien etsinnät noin kerran viikossa. Samoin kunto- ja retkeilyjaosto järjestää kuluvan vuoden aikana useita retkeilytapahtumia ja -tempauksia. Näihin ovat terveille kaikille ulkoilusta ja suunnistuksesta kiinnostuneet - suunnistustaidosta riippumatta.

Lopuksi haluaisin toivottaa kaikki uudet jäsenet tervetulleiksi. Toivottavasti pystymme seuran taholta tarjoamaan teille virikerikasta ja odotustenne mukaista toimintaa.

Hyvää Uutta Vuotta ja alkavaa suunnistuskautta!

RAIMO NURMI
puheenjohtaja

Suunnistusseura Vakka-Rasti ry:n toiminta-ajatukse-
na on harjoittaa ja kehittää suunnistustoimintaa
Vakka-Suomen alueella niin, että mahdollisimman mo-
ni harrastaisi omien kykyjensä ja halujensa mukaan
kunto-, kilpa- tai huippusuunnistusta.



MATKAT

Vakka-Rastin hallitus on vuoden ensimmäisessä kokouksessaan vahvistanut seuralle ns. matkustusohjesäännön ja kustannusten korvausperusteet. VaRa järjestää edelleen yhteiskuljetuksia linja-autolla. Omia autoja käytettäessä kehoitetaan noudattamaan yhteislähdöistä annettuja tietoja - siis matkoille yleensä aina U:gin torin kautta.

1. MATKAKULUT KORVATAAN

Kaikki kilpailijat:

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

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; bensakuitit liitteeksi

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 laskun mukaan.

4. SEURA EI KORVAA

Seura ei korvaa yksittäisten, eri puolilla maata pidettävien kilpailujen matkakuluja. Tällaisia ovat mm. lomamatkoilla tapahtuvat kilpailut ja erilaiset rastipäivät ja rastiviikot.

Seuran järjestäessä linja-autokuljetuksen ei muita matkustusvaihtoehtoja korvata.

5. MATKALASKUN KIRJOITUS

Matkalaskun on perustuttava tarkoin eriteltyyn laskelmaan.

Siinä on mainittava vähintään:

- kilpailun nimi ja päivämäärä
- paikkakunta
- edestakaisen matkan pituus (km)
- kilpailijoiden nimet
- maksun saajan pankkiyhteystiedot

MATKALASKUN HYVÄKSY
VAKKA-RASTI RY:n PUHEEN-
JOHTAJA (Raimo Nurmi)

Metsän tuntumassa



Rastilaiset ovat viettäneet viime kuukausina metsän tuntumassa jonkinlaista rospuuttokautta. Suunnistuksessa on ollut hiljaista. Ja hiljaisuus jatkuu edelleen, mikäli laadittuun talvikalenteriin (kts. sivu 7) on uskomisen, paikallisille suunnistajille ei ole juurikaan tarjolla paikallisia tapahtumia. Talven rastikalenteri on jouduttu laatimaan muutaman tosi kilpasuunnistajan ehdoin. On se niin väärin.

Tulevana kesänä on tahti varmasti parempi ja tapahtumia löytyy metsään menijöille. Siitä ovat mm. U:gin ympäristön Kuntorastit takeena.

Mutta yksi ajatus vielä kertauksena viime kaudelta ja opiksi ensi kesäksi. Näkyikö Vakka-Rasti riittävästi suunnistuskilpailuissa? Yhtenäisten kilpailuasujen puolesta kyllä, muuten ei. Siis miksi seuramme tunnusviiri ei ollut aina esillä?

Olen kuullut selitettävän, että hieno viirimme on rikki? Nyt on aika korjaustoimiin ja esitänkin näin painetun sanan kautta Kivisen Matille remontointipyyntöä. Seuramme maksaa luonnollisesti korjauskulut.

Ja kun viiri on ennen kevättä kuntoon laitettu, se myös kisapaikoilla esiintyköön! Siis aina jollakin U:gista lähtevällä on viiri mukana ja hän junailee perillä pystytyksen sopivasti esim. maaliviitoituksen varteen.

Yhteinen tunnus kerätköön vakkarastilaiset yhteen, jolloin joukkovoima vaikkapa loppukirikannustuksen kautta tulee mukavasti esiin. Samalla lujitamme seurahenkeä.

Veijo V.

MATKALASKU (malli)

Vakka-Rasti ry maksava oman auton käytöstä
Ville O. Rastiketulle (OP UKI 549102-998899)

31.01.87	Salvie, pm-hiihtos.(Uki-Salo U-talo -Uki)	
	Autossa: E.Luntamo, R.Reunanen, T.Högmänder,	
	P.Nurmi, VO Rastikettu (5 x 0,20 mk)	
	220 km x 1,00 mk/km	220,00 mk
24.05.87	MS-52, pm-viesti (Uki-Mynämäki kk-Uki)	
	Autossa/meno: T. ja V. Nurmi, VOR (3 x 0,20mk)	
	50 km x 0,60 mk/km	30,00 mk
	Autossa/paluu: T., H., V. Nurmi, VOR (4 x 0,20mk)	
	50 km x 0,60 mk/km	40,00 mk
28.05.87	LaJy, piirik. (Uki-Lla U-halli -Uki)	
	Autossa: T.Viljanen, E.Viitanen, E.Väyrynen,	
	V.Hirvonen, VO Rastikettu (3 x 0,20mk)	
	44 km x 0,60 mk/km	26,40 mk
31.05.87	HiHe, kans. (Uki - Tku Hirvensalo -Uki)	
	Autossa: S.Alanissi, S.Sinkkilä, K.Helkkula,	
	H.H-Luotonen, VO Rastikettu (3x0,20mk)	
	130 km x 0,60 mk/km	78,00 mk
		394,40 mk



Nuoret mukaan

Vakka-Rasti järjestää pikku-Oraville

TALVILLEIRIN

13.-15.2.87 (perjantai-sunnuntai) seuran majalla.

Ohjelmassa mm:

- latusuunnistus
- hiihtoretki
- pulkkamäki
- illanvietto

Ruokailu on järjestetty, mutta jokainen voi ottaa mukaansa pientä naposteltavaa.

Leirivarustus: makuupussi + alusta (+tyyny), vaihtovaatteita, sukat, lämmin sisäasu, saunomisvälineet, yöpuku, hammasharja, ja ennenkaikkea ILOISTA LEIRIMIELTÄ.

Lähtö perjantaina 13.2. klo 18,00 poliisilaitoksen pihalta ja paluu samaan paikkaan n. klo 14 sunnuntaina.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Hannalle puh. 21557 (tai puh. 41360), Tomille puh. 23488, Sannalle puh. 24594.

Ilmoittautuminen viim. 1.2. klo 19,53.
Leirimaksu 10 mk peritään leirillä.



SEURATOIMINTA

Vakka-Rasti tiedottaa toiminnastaan ja tapahtumistaan Oraville ja muillekin suunnitushenkilöille Uudenkaupungin Sanomien Seuratoiminta -palstalla. Lue tarkkaan.

Tämä Rasti-Vakkasen on puolestaan VaRa:n seuralahti (jäsenlehti). Lehdessä julkaistaan vakkarastilaista ym. suunnistusaineistoa. Lehden seuraava numero ilmestyy noin 4.4.87. Aineistot 15.3. mennessä R-V toimitukseen os. Urheilutie 1 a B 14, 23800 LAITILA. Kirjoitellaan.

Rasti-Vakkasen postittajalla on pienoisia pulmia saada lehti perille kaikkiin jäsenperheisiin. Joka kerta näet Postilaitos suuressa viisaudessaan palauttaa nipun lehtiä saatteella: "Palautetaan, osoitteenmuutospyyntö vanhentunut". Tarkistakaapa osoitteenne ja muistakaa ilmoittaa muutoksista em. toimitusosoitteeseen vaikkapa postin ilmaiskortilla. Kiitos.

RASTI- VAKKANEN



Suunnistuksen talvikalenteri

TAMMIKUU

La 24.1 RaJu, hs-tarkkailu
Su 25.1 TurSar, hs-kans.

La 31.1 Salo, pm-hs (varapv 14.2)

HELMIKUU

Su 01.2 Salo, pm-hs viesti (15.2)

La 07.2 SiiRa, hs-katsastus
Su 08.2 VaHa, hs-kans.

La 14.2 (Pm-hs varapv)
Su 15.2 (Pm-hs- viesti varapv)

La 21.2 HiKi, hs-kv. (Lohja)
Su 22.2 HiKi, hs-pohj. (-" -)

La 28.2 SuSe, hs-kans. (Vammala)

MAALISKUU

Su 01.3 PoPy, hs-kans. (Pori)

La 07.3 SM-hs. (R1 Kuohu)
SM-hs. (R2 Lempäälä)
Su 08.3 SM-hs viesti (-" -)

La 14.3 MS-52, Vakka-latus.
Su 15.3 Loimaa, pm-latus.

La 21.3 LaJy, Vakka-hs ??

Valmennus

Naisten ja miesten kestävyysharjoittelussa ei ole ratkaisevia eroja. Aiemmin naisia on pidetty kaikissa suhteissa miehiä heikompiina ja "hauraampina". Myöhemmin on todettu, että sukupuoli ei ole kestävyysharjoittelussa eikä suorituskyvyssä varsinainen rajoittava tekijä. Valmennuksen kannalta on kuitenkin tärkeää muistaa naisten ja miesten väliset anatomiset, fysiologiset ja psyykkiset erot.

Kasvun nopein vaihe on tytöillä noin 12 vuoden iässä, kun se pojilla ajoittuu pari vuotta myöhäisemmäksi. Murrosiän alkuvaiheessa tytöt ovat suurempia ja painavampia kuin samanikäiset pojat.

Naisten fyysinen kehitys päättyy 2-3 vuotta aikaisemmin kuin miesten. Harjoittelu voi tytöillä olla "aikuismaista" nuoremmalla iällä kuin pojilla. Usein tätä ei ymmärretä riittävän hyvin. Nuorten naisten liian löysän harjoittelun seurauksena esimerkiksi rasvaprosentti pyrkii kasvamaan, asenteet vääristymään ja lopulta kiinnostus harjoitteluun yleensä saattaa heikentyä.

Tytöillä tulee erityisesti voimaharjoitteluun kiinnittää kasvuiässä suurempaa huomiota kuin pojilla, sillä näyttää siltä, että sukupuolten väliset erot leimautuvat osin juuri tässä vaiheessa. Voimaharjoittelun on oltava monipuolista ja lähinnä määräpainotteista (kestovoima).

Maksimaalinen hapenotto on 11-vuotiailla tytöillä ja pojilla samalla tasolla, mutta murrosiässä erot alkavat kasvaa: aikuisilla miehillä max hapenotto on selvästi korkeampi kuin naisilla.

Monissa lajeissa naisten suorituskyky on selvästi miehiä heikompi. Tähän vaikuttavat mm. eräät rakenteelliset tekijät. Erot johtuvat lähinnä sukupuolieroista (mm. hormonaalisesta toiminnasta).

Kuukautiset eivät yleensä ole urheilville naisille suuri haitta. Kuukautiskipu on havaittu esiintyvän naisurheilijoilla vähemmän kuin naisilla yleensä. Jos kuukautiskierron koetaan kuitenkin häiritsevän normaalia harjoittelua tai kilpailemista, on tämä otettava huomioon valmennuksen ja kilpailujen rytmityksessä.

Varsinkin nuorilla tytöillä, joilla kuukautiset ovat muutenkin epäsäännölliset, kuukautisten poisjääminen tai rytmin häiriytyminen on kestävyysharjoittelun johdosta yleistä. Tämä ei kuitenkaan ole yleensä vahingollista tai pysyvää. Kuukautiset palautuvat normaaleiksi, kun harjoittelua kevennetään.

Naisten valmentaminen on usein helpompaa kuin miesten, sillä naiset ovat yleensä tunnollisempia, järjestelmällisempiä ja määrätietoisempia kuin miehet. Naiset kuitenkin toivovat myös valmentajan pitävän yhteyttä säännöllisesti ja käyttävän aikaa keskusteluihin.

Naisille on tärkeää, että ympäristö hyväksyy heidän urheilunsa ja että he eivät koe sen vähentävän naisellisuuttaan. Tämä on erityisen ratkaisevaa murrosiän loppuvaiheessa, jolloin moni lupaava urheilu-ura on katkennut.

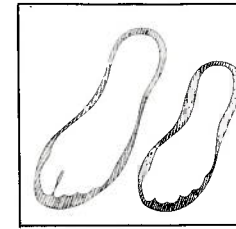
Valmentajien haasteena on vapauttaa naiset perinteisten roolikäsitusten ja asenteiden puristuksesta - huipulla naisten ja miesten harjoittelussa ei saa olla eroa.

Lähde: "Suunnistusvalmennus" (1986)

Naisen juoksukenkä

Monet juoksukenkien valmistajat käyttävät jalkineitensa tekemiseen vain yhtä lestiä. Mutta ihmisten jalkojen välillä on niin suuria eroja, että sama lesti ei välttämättä sovi kaikille. Tästä johtuen toinen tykkää tuosta ja toinen tästä tossumerkistä.

Hyvin selvä yleinen piirre on se, että naisen jalka on tavallisesti (etenkin kantapään osalta) kapeampi miehen jalkaa. Päkiä osa muodostaa ainoan poikkeuksen. Kenkäasianruntijoiden mukaan naisen juoksujalkineen kriittisin kohta on kantapää. Sen on oltava riittävän sopiva, "hansikamainen", estääkseen



Miehen juoksukenkä (vas.) sopii hyvin miehelle. Mutta naisen varpaita (oik.) se puristaa ja antaa toisaalta kantapään liikua jalkaan toiselle vaarallisella tavalla.

jalkaa liikkumasta puolelta toiselle juostaessa. Varpailla sen sijaan pitäisi olla riittävästi tilaa.

Monet juoksukenkien valmistajat eivät ole välittäneet tehdä erityisesti naisten jalkaan tarkoitettuja tuotteita, vaan ovat vain tyytyneet pienentämään miesten malleja naisten kokoon. Mutta tällöin kantapääosa on suhteessa edelleenkin liian väljä naisen jalkaan.

Naiset saavat hyvin herkästi juostessa erilaisia jalkavaivoja, joten on erittäin tärkeää, että he valitsevat juoksukenkensä hyvin huolellisesti, yhtä huolellisesti kuin iki-ihana tanssikenkensä.

VaRa:n SUUNNISTAJATTARET !!

Yhteinen harjoittelu- ja tutustumisviikonvaihe 7.- (8.) helmikuuta 1987 seuran majalla Kalannissa.

Toivottavasti mahdollisimman moni naissuunnistaja pääsee tulemaan, jotta voimme suunnitella ja keskustella ensi kauden ohjelmasta sekä ennen muuta tutustua toisiimme.

Ohjelma pääpiirteittäin:

La 7.2. klo 9,00 Kokoon tuleminen seuran majalla.

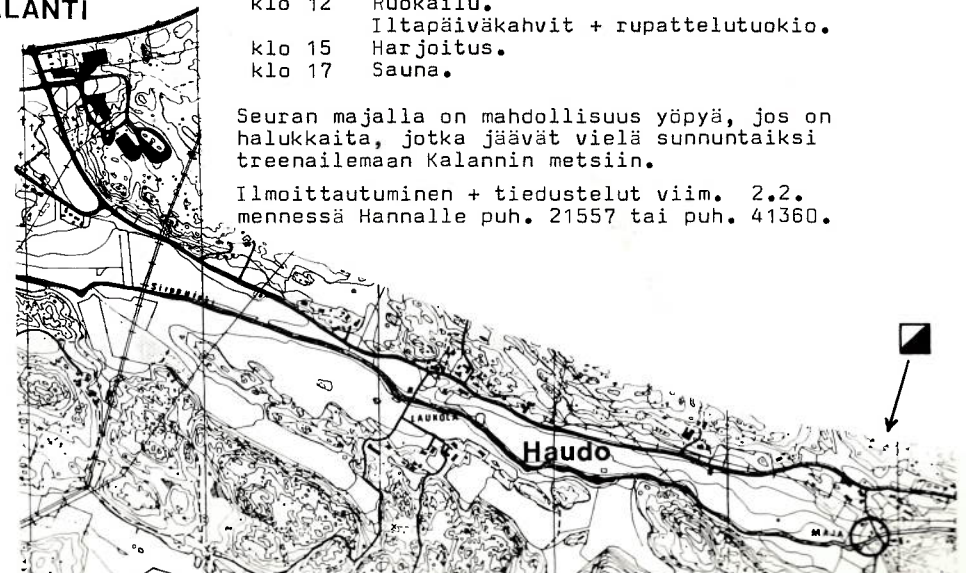
Ajo-ohje: kts. oheinen karttapala (rastilippu varmuuden vuoksi majan tienhaarassa)

- klo 9,16 Harjoitus: hiihtolenkki/jalkalenkki, riippuen lumiolosuhteista. Peseytyminen.
- klo 12 Ruokailu.
- klo 15 Harjoitus.
- klo 17 Sauna.

Seuran majalla on mahdollisuus yöpyä, jos on halukkaita, jotka jäävät vielä sunnuntaiksi treenailemaan Kalannin metsiin.

Ilmoittautuminen + tiedustelut viim. 2.2. mennessä Hannalle puh. 21557 tai puh. 41360.

KALANTI



Hyvä tietää

Suunnistus on urheilumuoto, jossa kilpailijan on omatoimisesti karttaa ja kompassia käyttäen kuljettava lähdöstä maaliin maaston-kohtiin sijoitettujen rastien kautta kartan osoittamassa järjestyksessä. Suunnistuskilpailussa on tehtävä suoritettava mahdollisimman lyhyessä ajassa.

Suunnistuksessa on koeteltava kilpailijan juoksu- ja suunnistus-taitoja siten, että suunnistustaito muodostuu ratkaisevaksi.

Kilpailijaa koskevat määräykset.

Urheilullinen käyttäytyminen. Kilpailijalta, jolla on ilmeistä etua kilpailumaaston tuntemuksesta muihin kilpailijoihin nähden, on järjestäjän evättävä osanotto-oikeus. Kilpailumaastoon tutustuminen ennen kilpailua on kielletty.

Kilpailija ei saa kilpailun aikana yrittää hankkia mitään tietoja toisilta kilpailijoilta tai toimitsijoilta. Kilpailija on velvollinen käyttäytymään tahdikkaasti muita kilpailijoita, toimitsijoita, johtajia, valmentajia, huoltajia, kilpailun seuraajia sekä kilpailu-alueen asukkaita kohtaan.

Varusteet ja apuvälineet. Kilpailuasua on vapaa. (SSL:n määräyksestä kuitenkin pitkät housut pakolliset = kokonaan peittävä asu.) Kilpailunumeronsa kilpailijan on pidettävä koko suorituksen ajan rintaan kiinnitettynä (hiihto-/yösuunnistuksessa vasemman reiden etupuolella). Kilpailunumeroon kuuluva painatus (mainos) on pidettävä kokonaan näkyvissä.

Kilpailussa saa käyttää vain järjestäjän jakamaa karttaa. Kompassia lukuunottamatta on muiden apuvälineiden, kuten kulkuneuvojen, elektronisten laitteiden, radiolähettimien ja -vastaanottimien sekä korkeus- ja etäisyysmittarien käyttö kielletty. Kilpailija ei saa kuljettua koiraa mukanaan kilpailussa.

Kielletyt alueet. Kilpailija ei saa aiheuttaa vahinkoa kilpailu-maastolle. Mahdollisesta vahingonteosta hän on itse vastuussa. Kilpailija ei saa saattaa itseään tarpeettomasti vaaroille alttiiksi.

Kilpailija ei saa käyttää kulkureittinään:

- aidattua aluetta, tonttia tai puutarhaa,
- kylvettyä, orastavaa tai kasvavaa peltoa,
- rautatietä, moottoritietä tai moottoriliikennetietä, eikä
- kielletyn alueen merkinnällä osoitettua aluetta.

Yleissääntönä on, ettei viljellyillä pelloilla saa liikkuu reunaosan sisäpuolella. Rautatien saa ylittää kohtisuoraan. Aidat ja ojat on ylitettävä niin, ettei niille aiheudu vahinkoa, ja taimikoiden suhteen on oltava erityisen varovainen. Jos veräjä tai portti avataan, on se myös suljettava.

Toiminta kilpailussa. Kilpailija osallistuu kilpailumatkaan, harjoitukseen ja kilpailuun omalla vastuullaan. Jokainen kilpailija ja toimitsija on velvollinen auttamaan sairastunutta tai loukkaantunutta kilpailijaa.

Rastit on käytävä numerojärjestyksessä. Kilpailijan on seurattava kilpailurataan kuuluvia viitoituksia.

Kaikenlainen keskinäinen apu ja yhteistyö kahden tai useamman kilpailijan kesken on kielletty. Toisen kilpailijan tahallinen seuraaminen tai hänen kanssaan kulkeminen tarkoituksena hyötyä hänen suunnistustaidostaan on kielletty. Sen, joka katsoo itseään seurattavan, on välittömästi kiellettävä seuraaminen.

Toiminta maalissa. Kilpailija, joka on ylittänyt maaliviivan, ei saa ilman kilpailujohtoon lupaa palata kilpailumaastoon ennen kilpailun päättymistä. Kilpailija, joka on tullut maaliin, ei saa antaa tietoja maastosta, kartasta tai radasta kilpailijalle, joka ei ole vielä lähtenyt tai jonka kilpailusuoritus on kesken.

Keskeyttäminen, eksyminen. Keskeyttäneen kilpailijan on välittömästi ilmoitettava maalissa sekä luovutettava kilpailukorttinsa ja vaadittaessa myös kilpailukarttansa. Keskeyttänyt kilpailija ei saa millään tavoin vaikuttaa kilpailun kulkuun eikä auttaa toisia kilpailijoita.

Kilpailun osanottaja on velvollinen, jos kilpailunjohto niin vaatii, olemaan mukana eksyneen tai kadoksissa olevan kilpailijan etsimisessä.

Lähde: "Suunnistuksen kilpailusäännöt 1979" (SSL)

JÄSENILMOITUS	
Haluan liittyä suunnistusseura VAKKA-RASTI ry:n jäseneksi	
Nimi:	
Sotu:	 Ammatti:
Osoite:	
Puhelin, koti:	 Työ:
☐ Henkilöjäsen ☐ Lapsi/opisk./eläkel. ☐ Perhemaksu	
Perheemme Nimi:	 Sotu:
muut VaRa-jäseniksi Nimi:	 Sotu:
haluavat Nimi:	 Sotu:
Pvm.	 Allekirjoitus:

JÄSENHAKEMUS pyydetään palauttamaan osoitteella Vakka-Rasti ry, Nordströmkatu 5, 23500 UKI.

Vakka-Rasti

- Kesän KUNTORASTIT lähestyvät samaa vauhtia kuin päivät pitenevät. Hienoa. Nyt on menossa Kuntorastien ideointivaihe - mitä voisi kehittää, mitä muuttaa muuten vaan? Kannattaa kertoa mielipiteitä Vuorisen Perttille (puh. koti 21353, työ 12821). Vielä voidaan vaikuttaa ensi kesän tapahtumien sisältöön, aikatauluihin yms.
- Vakka-Rastin hallitus on tehnyt päätöksen maksaa entiseen tapaan suunnistuskilpailujen osanottomaksuja v. 1987. Talvikauden ilmoittautumiset ottaa vastaan Helkkulan Rauli (osoite,puhelin sivulla 2). Ilmoittaudu ajoissa, viim. 3 päivää ennen ilm.ajan päättymistä. Jos joudut jälki-ilmoittautumaan, hoida asia mieluiten itse suoraan ja maksa jälki-ilm. maksu kokonaisuudessaan. Seuralta voit sitten jälkikäteen kuittaa vastaan perii normaalin osanottomaksun summan takaisin.
- VaRa on vakuutustoiminnaissa yhteistyössä U:gissa kahden vakuutusyhtiön kanssa. Kun tehdään vakuutuksia Pohjolaan tai Fenniaan (kts. sivu 2), muistetaanpa mainita asiämiehenä Vakka-Rasti. Näin seura saa tehdyistä vakuutuksista pienen asiämiespalkkion. Vakuutukset kuntoon!
- SVUL:n Varsinais-Suomen piirin vuoden 1986 viimeisessä suunnistusjaoston kokouksessa palkittiin ansiotuneita. Piirin pj. Pentti Pihlakosken kädestä saivat ansiomerkkejä mm. vakkarastilaiset
 SEPPÖ ITÄRANTA SVUL:n hopeinen ansiomerkki
 ESKO TAPONEN SVUL:n hopeinen ansiomerkki
 OSMO SUOMINEN SSL:n pronssinen ansiomerkki
- Vakka-Rastin sääntömääräinen KEVÄTKOKOUS pidetään maaliskuussa. Tarkempi aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin. Kokouksessa käsitellään mm. viime vuoden tilit ja toimintakertomus. Lisäohjelmaksi kertaillaan viime keväisiä Iso-tonic-suunnistusmuistoja videoilta.
- VaRa:n piirissä on kummeksuttu sitä, ettei suunnistuksen rankikärki Reeta Kolkkala mahtunut SSL:n Pohjola-valmennusryhmään? Joka tapauksessa Reeta on mukana SSL:n Aluevalmennuksessa sisarensa Riinan kanssa. SSL:n naisten ykkösvalmennusryhmään kuulumat edelleen Koskivaaran Eija sekä H-Luotosen Hanna. Harjoitteluintoa vaan kaikille.
- Suunnistaja-lehdessä 1/87 on kerrottu tärkeää asiaa lajimme LISENSSEISTÄ, jotka maksavat aikuisilta 50mk, nuorilta 25mk. SSL on jo toimittanut esitetyt maksulomakkeet VaRa:lle, joka jakaa ne lähipäivinä edelleen. Tarkista tietosi, korjaa virheet tarvittaessa ja maksa lisenssi 15.3.87 mennessä. Vennelän Heikiltä saa myös tyhjiä maksulomakkeita (mm. uusille lisenssin haluaville kilpasuunnistajille).
- Tämän lehden valokuviissa etusivulla ja takasivulla on seuramme nuorinta rastilaisjoukkoa. Kesän suunnistusmuistot ikuisitettiin Mynämäen Vakka-kisoissa ja iloiset ilmeet vakuuttavat, että suunnistus on kivaa.



JÄSENASIAA

Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 1/87 hyväksynyt seuraan uusina jäseninä: Jaana Laakso s. -66, Johanna Ruusunen -66, Jaana Nurmi -69, Raimo Järvensivu -41, Aarre Salmi -45, Inkeri Penttilä -57, Elna Penttilä -85, Jani Ketola -78. - Tervetuloa seuraamme.

Uusista jäsenistä lyhyesti esittelynä todettakoon, että Jaana, Johanna ja Jaana ovat vauhdikkaita, lupaavia Piikkiön suunnistajatyttöjä. Raimo J. puolestaan operoi valmennusrintamalla ja Aarre S. on kovakyytinen ikämieskilpailija (siirtyi GIF:stä U:kiin ja puhelinlaitokselle). Inkeri ja Elna kuuluvat Penttilän Timo rastitiimiin ja Jani K. on vilkas Orava tuolta Lokalahden kyläosastosta.

1.1.1987 lukien ovat Vakka-Rastin edustuksen uusiin ympyröihin vaihtaneet: Antti Orkola Pielaveden Sampo, Raila Sinkkilä Turun Suunnistajat, Harry Perälä Rauman Rasti-Lukko ja Anssi Ahlsten Rasti-Lukko.

Vakka-Rasti kiittää näin Rasti-Vakkasen välityksellä paikkakunnalta poismuuttaneita jäseniään ajasta, jonka he ovat seurassamme viihtyneet ja VaRa:n hyväksi työtä tehneet. Onnea uuden kauden rastinetsinnöissä.

SEURAN JAOSTOT -87

Kilpailunjaosto

Pertti Vuorinen, pj.
 Tauno Aalto
 Jorma Hoseus
 Pekka Luotonen
 Pasi Rantala
 Teuvo Suikkanen

Nuorisajaosto

Jouko Myöhänen, pj.
 Jouko Alanissi
 Sanna Alanissi
 Hanna H-Luotonen
 Valter Hirvonen
 Reima Meriläinen
 Yrjö Pulli
 Tomi Viirtanen

Valmennusjaosto

Tapani Rautavuoma, pj.
 Rauli Helkkula
 Raimo Reunanen
 Esko Taponen
 Tommi Tervakangas

Kalanti-jaosto

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

Kuntojaosto

Erkki Teivaala, pj.
 Lauri Hännikkälä
 Jaakko Laaksonen
 Raimo Lomppi
 Erkki Meitola
 Merja Nieminen
 Maaria Ritasalo
 Reijo Ruohola
 Leena Vilén

Tilintarkastajat

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

Kilpailu- kalenteri 1988

 TOUKOKUU 1988

 14 JÄSENILTA 1
 1 Isotonic-voitto
 22 Piirien viestisuunnistus-
 mestaruuskilpailut
 28 WORLD CUP- Lieto
 29 Kansainvälinen suunnistus
 Uusikoulu

Maaailman Cup on tullut suunnistukseen -jäädäkseen? Vuonna 1986 naisten sarjassa Eija K oli 20:s ja Hanna H-L 50:s (pisteille yhteensä 68 naista).

Vakka-Rasti haki v. -88 osakilpailun järjestämisoikeutta, mutta Lieto sen sai. "Lohdutukseksi" VaRa saa pitää kv-kisan cup-jälkilöylyinä 29.5.1988.



PALOJA

- Rasti-Vakkasen toimitus sai yhden joulukortin tyttöiltä. SSL:hän siinä oli lähettäjänä ja allekirjoittajina Barbro ja Outi. Kiitos vaan. Kortin kuvassa hymyilivät PM-tonntumme Riitta K. ja MM-tonntumme Kari S.
- Jouluna muuten tuli syödyksi niin että painonvartijat kauhistelivat. Niin söi myös Reunasen Rasti-Raimo, jolla pun-tari kohosi huikeat 200 grammaa. Kauheaa. Vielä hurjemmin kävi Teivaalan Erkille, jolta katkesi vyö. Lenkille pojat.
- VaRa:lla oli taas joulun alla kuusimyyntiä U:gin torilla. Toivottavasti poliisi ei nyt edellisjouluun tapaan pidättänyt kuusten kotiinkantopalvelua suorittaneita poikiamme? Luulivat kelpo poliisit nimittäin silloin, että pojat varastelevat kuusia torilta. Vaan hyvällä asiallahan he olivat, ihmisiä palvelemissa. Asian oikean laidan tajuamisessa tarvittiin kuulemma poliisilaitoksen sellissä pitkät puheet!
 - Hä, mähä hämähäkin Kii Peslan Kallen. Tuu Liisa, "der Ankka", hä, mähän Kiin vein. Au, Gringo armas, kui passaa teehen? Hä, mä hämähäkki? Kii, pes' uudelleen!

(M.Lörpötti)
- Uudessakaupungissa kilpailtiin joulukuussa Yrittäjien toimesta näyteikkunoiden somistamisessa. Paras ikkuna löytyi Maali ja Tapetti Aallasta Kräkin liiketalosta. Mukana sen suunnittelemisessa olivat olleet myös Terttu ja Matti Kivinen, Vakka-Rasti. Onnittelumme.
- Suunnistuskirjallisuutta on ilmestynyt:
 - SUUNNISTUSVALMENNUS; kirja perusteos valmennuksesta kiinnostuneille. Tässä lehdessämme myös tekstinäyte. VaRa:n valmennusjaostolla yksi kpl lainattavaksi.
 - RASTIVUOSI 1986; säilyttää suunnistusmuistoja kovissa kansissa. Kirjan karttaliitteet mielenkiintoisia. Kirjan kuvissa esiintyvät VaRa:sta ainakin Eija K, Hanna H-L, Teemu N, Veijo N, Raimo N, Erkki L.
 - SUUNTANA TULEVAISUUS; TuS:n 30-v. historiikki Piiroisen Tanen kokoamana. Mielenkiintoista. Ja niin tuttua, kun vertaa vaikkapa VaRa:n vuosiin (15). Samoja pulmia, samoja ilonaiheita, laskua ja nousua on seuratoiminta.
- Jyskeen suunnistajat tekivät 1.11.86 miehissä suunnistuksen "ME:n" kilometrin matkalla. Saatujen tietojen mukaan rata oli tehty tietysti alamäkeen. Kenties matkan tarkistusmitaus oli unohtunut? Jos matka kuitenkin oli oikein, täytyy todeta, että lamaa poteva Suomen yleisurheilu on menettänyt LaJy:n suunnistajissa todellisia juoksijakyykyjä. Äkkiä takaisin metsistä radoille!
- Lauri "Tahko" Pihkalan mielihetki (?) nykyiseen teatterikeskusteluun:
 - "Kun minä pikkupoika-pihti-putaalla ajoin hevosta, minua harmitti niin perhanasti, kun hevonen aina pysähtyi ruvetessaan tarvoilleen. Minä sitten kerran päätin kokeilla, että minkälaista on juosta ja paskan-taa. Minulla sattui vielä olemaan rinpuli. Ja sen jälkeen minä kyllä sanoin aina hevoselle, että ole hyvä ja pysähdy." ("Tahko" Pihkala)



TILASTO

SM-PISTEET v. 1986

Eija Koskivaara	D21	22,25
Reeta Kolkkala	D18	17,25
Hanna H-Luotonen	D21	12,25
Teemu Nukki	H35	5,00
Raimo Reunanen	H50	5,00
Valter Hirvonen	H65	3,00
Riina Kolkkala	D21	1,25
Raila Sinkkilä	D50	1,00

Pm-PISTEET v. 1986

Raimo Reunanen	H50	9,00
Teemu Nukki	H35	6,67
Erkki Luntamo	H65	6,17
Valter Hirvonen	H65	5,17
Seppo Raula	H35	4,67
Reeta Kolkkala	D18	4,66
Kari Honkanen	H45	4,50
Hanna H-Luotonen	D21	3,66
Eija Koskivaara	D21	3,16
Veijo Nurmi	H40	3,00
Riina Kolkkala	D20	2,50
Kari Grönroos	H45	1,33
Pekka Raula	H35	1,00
Seppo Sorri	H40	0,84

Pm-pisteille 29 suunnistajaa.

LATUSUUNNISTUS

Talviseen suunnistustoimintaan kuuluu myös latusuunnistus, joka vastaa kesän reittisuunnistusta. Se vaatii erittäin tarkkaa ja huolellista kartanlukua. Latusuunnistus poikkeaa hiihtosuunnistuksesta siten, että siinä hiihdetään maastoon valmiiksi merkittyä latua pitkin ja merkitään rasti maastosta kartalle. Latusuunnistuksessa kilpailija saa lähtöpaikalla kartan, johon on merkitty vain lähtöpaikka ja maali. Rastit ovat maastossa hiihdettävän ladun varrella. Kun suunnistaja saapuu rasiin luo, hänen on pystyttävä merkitsemään rasti karttaan. Jos merkintä tulee väärään paikkaan, hän saa sakkoa, joka lisätään hänen hiihtoaikaansa.



HIIHTOSUUNNISTUS

Hiihtosuunnistuksessa eteneminen tapahtuu hiihtäen kulku-urina toimivia teitä, latuja ja lumikelkkauria pitkin. Hiihtosuunnistuskilpailun ratkaisut tapahtuvat rastiväleillä reitinvalintaongelmina. Rastipisteet ovat kulku-urilla. Kulku-urat merkitään karttaan erivärisinä viivoina tai katkoviivoina. Myös teiden hiihtokelpoisuus on merkitty. Maastoon latuja ei viitoituksin osoiteta. Hiihtosuunnistusradalla on vähän rasteja. Pitkät rastivälit tarjoavat useita reitinvalintamahdollisuuksia erilaisissa kulku-urissa. Hiihtosuunnistuksen hiihtotekniikka on välineiden hallintaa kaikilla mahdollisilla kulku-urilla. Hiihtovarusteiden lisäksi hiihtosuunnistuksessa tarvitaan valjaiden avulla rinnalle kiinnitettävä teline, jossa on pyörivä karttakotelo. Kompassi on kellon tapaan ranteessa tai se on kiinnitetty karttatelineeseen.

Stemma

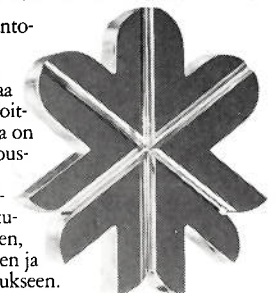
Tule käymään
asiantuntija-
liikkeeseen
meillä hinta-
ja laatu Stemmaa
H UUDENKAUPUNGIN
HUONEKALULIIKE Oy
Ylinenkatu 26, U:ki
puh. 922-24233



SUOSIKAA
ILMOITTAJIAMME

Tämä on laadun tunnus!

Kemira Oy:n tuotanto-
laitoksiin kuuluu
yhdeksän tehdasta.
Niistä viisi valmistaa
korkeatasoisia lannoit-
teita. Neljä tehdasta on
keskittynyt maatalous-
ja teollisuuskemi-
kaalien sekä titani-
dioksidin, tekokuitu-
jen, räjähdysaineiden,
ampumatarvikkeiden ja
suojaimien valmistukseen.



Yhteistä Kemiran tuotteille on tämä tunnus. Tae laadusta!

KEMIRA oy

Joukkajulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Vejjo Viitanen
Urheilutie 1 B 14
23800 LAITILA
Puh. (022) 51505 (työ)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



UUDENKAUPUNGIN KONTTORIKONE

KONTTORIKONEIDEN JA -TARVIKKEIDEN MYYNTI
KONTTORIKALUSTEET JA ERIKOISLAITTEET
HUOLTOKORJAAMO

UUSIKAUPUNKI PUH. 3381
LILJALAASONKATU 7

LAITILA PUH. 54500
KESKUSKATU 15



RASTI- VAKKANEN

2/87

VAKKA-RASTI

