



Perttu Laakio,
135 euroa
OP-bonusta
tänä vuonna.

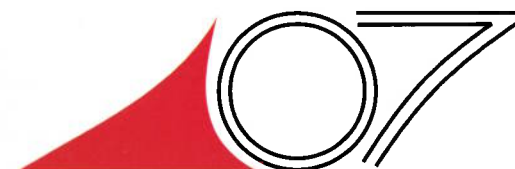
Pertun bonukset kertyvät lainoista ja säästöistä, joita hänellä on yhteensä 75 000 euroa. Perttu käyttää bonuksiansa pankkipalvelujen maksamiseen, joten hän saa ne maksutta. Syksystä 2007 lähtien OP-bonuksia voi käyttää myös Pohjolan vakuutus-ten maksamiseen. Jos et vielä ole OP-bonusasiakas, tervetuloa juttelemaan – ja jos olet, niin voimme vain onnitella. Lisätiedot **OP 0100 0500, op.fi**.

OP-bonusasiakas on Osuuspankin omistajajäsen, jonka pankkiasiointi on vähintään 5 000 €/kk.



SM-SUUNNISTUS KALANNISSA

Vakka-Rasti ry 1972 - 2007



SM-KESKIMATKA R2 22.9.2007
VAKKA-RASTI - UUSIKAUPUNKI

Väsymys on vesiliukoista!



UINTIAIKA:

MA	TI	KE	TO	PE	LA-SU
8-21	6-21	11-21	6-21	8-21	12-17



Uudenkaupungin
UIMAHALLI

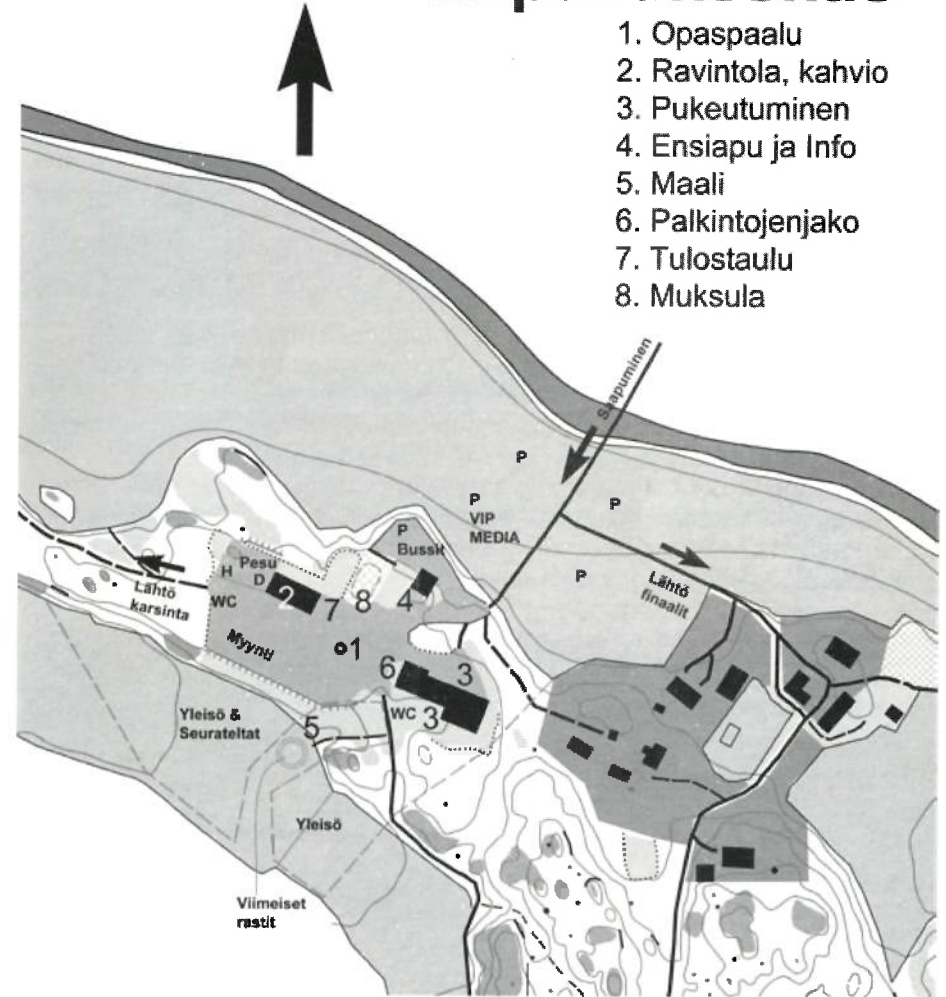
Koulupolku 5 puh. 8451 5433



SM-KESKIMATKA R2 22.9.2007
VAKKA-RASTI - UUSIKAUPUNKI

Kilpailukeskus

1. Opaspaalu
2. Ravintola, kahvio
3. Pukeutuminen
4. Ensiapu ja Info
5. Maali
6. Palkintojenjako
7. Tulostaulu
8. Muksula



Lämpimät kiitokset

Kiitämme lämpimästi tämän Vakka-Rastin 35-vuotisjuhla-julkaisun ja SM-keskimatkan kilpailun käsiohjelman ilmoittajia.

Kiitokset myös monella muulla tavalla SM-järjestelyjä ja seuratoimintaamme tukeneille. Erityiset kiitokset maan- ja metsänomistajille sekä metsästys-oikeuden haltijoille käyttöön saamistamme kisa-alueista.

Toivomme tämän arvokkaan yhteistyön jatkuvan lasten, nuorten ja aikuisten suunnistusharrastuksen hyväksi.

Vakka-Rasti ry

SM-kilpailun aikataulu

07.00	Kilpailukeskus avataan
09.30	Karsintakilpailut alkavat
12.00	Suorat finaalit käynnistyvät
12.30	B-finaalit käynnistyvät
14.00	A-finaalit käynnistyvät
14.30 arv.	Palkintojen jako alkaa
17.00	Maali suljetaan

Kilpailujohtajan tervehdys

Haasteita sekä kilpailijoille että järjestäjille

Melkein päivälleen kymmenen vuotta sitten hehkutin otsalamppujen loistetta. Järjestimme tien toisella puolella SM-yökilpailun. Viereinen alue sopi hyvin siihen kilpailuun. Kun teimme hakemusta tätä kisaa varten, liiton edustajia ei meinattu saada pois metsästä. He olivat niin ihastuneita maaston vaativuudesta ja sen soveltuvuudesta juuri keskimatkan kisaan. Ratamestari Pekka Raula on herkutellut hyödyntäen näitä mahdollisuuksia.



SM-keskimatkan kilpailun johtaja Tahvo Rautavuoma

Kilpailuorganisaatio on paneutunut vaativan kisan suunnitteluun kaikella hartaudella. Olemme pyrkineet nopeuttamaan läpimenoa siirtämällä B-finaalit alkamaan edellisiä vuosia aikaisemmin. Nyt kilpailut päättyvät viimeisimpien A-finaalien maaliin tuloon, ja muille jää mahdollisuus seurata loppuhuipennusta. Kokkens joukkoineen on ottanut tulospalvelussa tämän haasteen vastaan.

Monenlaiseen olemme varautuneet. Palaan vielä vuosikymmenen takaisin tapahtumiin. Tuolloin keskiyöllä siirryttiin talviaikaan. Tietokoneet, viisaita kun ovat, vaihtoivat itse kellonaikaa. Syke oli hetken aikaa tulospalvelussa korkealla. Asiantunteva organisaatio ei mennyt kuitenkaan maitohapoille, vaan ratkaisi tilanteen käden käänteessä. Nytkin meillä on asiat tunteva henkilöstö. Se varmasti pystyy ratkaisemaan tälläkin kerralla eteen tulevat tilanteet. Organisaatiomme on jo tässä vaiheessa ansainnut kauniin kiitoksen.

Kilpailu ei olisi mahdollinen ilman maanomistajien suvaitsevaa suhtautumista lajiamme kohtaan. Myös monet yhteistyötahot ovat luoneet edellytyksiä onnistuneen kilpailun järjestämiselle. Lasse Pirilä on antanut käyttöömme mahtavan kisakeskuksen. Haluan Vakka-Rastin puolesta lausua kiitokset sanat heille kaikille.

Toivotan kilpailijoille turvallista ja nautinnollista rastien löytymistä ja järjestäjille iloista mieltä.

Tahvo Rautavuoma

Mikä ihmeen keskimatka?

Keskimatka on nykyään yleisin suunnistuksessa kilpailtu matka. Sille on tyypillistä sekä taidollisesti että fyysisesti vaativa maasto ja ratasuunnittelu.

Keskimatkalla nopea kartanlukutaito ja olennaisen hahmottaminen on tärkeää. Yleensä suoraviivainen eteneminen on nopeinta.

Lajimuoto vaatii tiukkaa keskittymistä kaksi kertaa sprinttiä kauemmin. Keskimatkan taitajilla vauhti pysyy automaattisesti niin kovana kuin suunnistus antaa myöten.

Keskimatka vaatii fyysisesti hyvää maitohapon sietoa ja nopeaa palautumista sekä kovaan vauhtiin pystymistä erilaisilla maastopohjilla. Suoritus kestää vähintään ratakymppin verran, joten kestävyys ja kestovoima ovat hyvin tärkeitä ominaisuuksia.

Suunnistuksen muista lajimuodoista sprintti on lyhin ja vauhdikkain. Entinen normaalimatka, nykyinen pitkä matka, on perinteisin kilpailumuoto. Erikoispitkä on puolestaan harvemmin ohjelmassa.

Viestisuunnistus ja yösuunnistus ovat muita kesällä kilpailtavia tavallisen suunnistuksen lajeja. Edellä esitetyt keskimatkan kuvaukset ovat maailmanmestari Jani Lakasen (Suunnistuksen mediaopas 2007).

SM-keskimatkojen kilpailut Suunnistusliitto myönsi Vakka-Rastille vuoden 2004 lopulla pikamatkojen lajinimellä. Näin termien uudistukset ovat vielä varsin tuoreita.

KILPAILUOHJEET

SÄÄNNÖT JA VASTUU

Kilpailuissa noudatetaan Suomen Suunnistusliiton sääntöjä ja järjestäjien antamia ohjeita. Jokainen kilpailee omalla vastuullaan.

TOIMIHENKILÖT

Kilpailun johtaja	Tahvo Rautavuoma
Kilpailun varajohtaja	Leo Koistinen
Tekninen asiantuntija (TA)	Eero Salminen, SSL
Ratavalvoja	Timo Nurmi, RaLu
Ratamestari	Pekka Raula
Karttavastaava	Jussi Kesälä
Lähdöt	Jaakko Raula, Veijo Nurmi, Esko Taponen
Tuloslaskenta	Timo Kokko, Kari Jalava
Maali	Matti Ritasalo, Pasi Nurmi
Pääkuuluttaja	Simo Mannervesi
Palkintojen jako	Erkki Luntamo, Valter Hirvonen, Hanna Helin-Luotonen, Timo Penttilä
Kilpailukeskus	Juhana Luotonen
Kilpailutoimisto ja info	Lea Kivelä, Ritva Immonen-Hakamäki
Sähköistys	Juho Vironen
Ensiapu	Riitta Hirvonen
Muksula	Päivi Miettinen
Ravintola	Raili Vienola
Pysäköinti ja opastus	Timo Helin
Tiedottaja/media	Veijo Viitanen
Tuomarineuvosto	Tuomo Peltola, MS Parma (pj.), Eija Koskivaara TuS, Stig Heerman, RaLu
Kutsuvieraat	Timo Penttilä, Hanna Helin-Luotonen



Suunnistusliiton tekninen asiantuntija Eero Salminen (vas.), pääratamestari Pekka Raula ja kilpailun johtaja Tahvo Rautavuoma.

INFO JA KILPAILUTOIMISTO

Kilpailukeskuksessa. Emit-muutokset Infossa.

PUKEUTUMINEN, PESU JA KÄYMÄLÄT

Pukeutuminen ja pesu kenttäolosuhteissa. Lämmin vesi. Ollaan pohjavesialueella, joten pesuaineiden käyttö on kielletty. Käymälät vain kilpailukeskuksessa. **Lähdöistä ei ole varustekuljetusta.**

RAVINTOLA

Kilpailukeskuksen kahvilassa on saatavissa kahvia, teetä, pullaa, sämpylöitä, limsaa, makeisia, keittoruokaa (laktoositon, gluteeniton) sekä grillimakkaraa.

ENSIAPU

Kilpailukeskuksessa. Lääkäri ja ensiapuryhmä.

Kilpailija on velvollinen auttamaan loukkaantunutta tai sairastunutta myös maastossa.

MUKSULA

Kilpailukeskuksessa. Avoinna klo 8.30 alkaen.

SARJAT, RATAPITUUDET JA RASTIT

KARSINNAT					
Sarja	Ratapituus	Rastit	Sarja	Ratapituus	Rastit
H35K1	3,4	10	H55K1	2,6	8
H35K2	3,5	10	H55K2	2,5	8
H35K3	3,5	11	H55K3	2,5	8
H40K1	3,3	10	H60K1	2,2	7
H40K2	3,2	9	H60K2	2,2	6
H40K3	3,2	9	H60K3	2,3	8
H45K1	3,1	9	H65K1	2,0	7
H45K2	3,0	9	H65K2	2,0	7
H50K1	2,6	7	H65K3	1,9	5
H50K2	2,6	8	H70K1	1,7	6
H50K3	2,7	7	H70K2	1,8	6

LOPPUKILPAILUT					
Sarja	Ratapituus	Rastit	Sarja	Ratapituus	Rastit
H35	5,2	14	D35	3,8	11
H40	4,8	12	D40	3,5	11
H45	4,6	12	D45	3,3	11
H50	3,4	9	D50	2,4	9
H55	3,3	9	D55	2,2	8
H60	2,8	8	D60	2,0	6
H65	2,7	7	D65	1,8	5
H70	2,3	7	D70	1,5	5
H75	1,9	6	D75	1,4	5
H80	1,6	5			
H85	1,5	5			

B-LOPPUKILPAILUT					
Sarja	Ratapituus	Rastit	Sarja	Ratapituus	Rastit
H35B	4,5	12	H55B	2,8	7
H40B	4,4	10	H60B	2,6	7
H45B	4,1	10	H65B	2,3	7
H50B	3,2	7	H70B	1,9	7

MALLIRASTI

Mallirasti on opaspaalun luona. Mallirastin vieressä on Emit-kortin tarkistusleimasin. Muista kokeilla Emit-korttisi toiminta ennen lähtöön menoa. Toimimattomalla Emit-kortilla ei pääse metsään.

KILPAILUMAASTO

Maasto on pienipiirteistä avokalliomaastoa. Suurimmat korkeuserot 20 m.

KIELLETTY ALUEET

Pistepellot ovat kiellettyä aluetta, vaikka sato olisi korjattu. Pihoilta meno on ehdottomasti kielletty.

KILPAILUKARTTA

Kilpailukartta on 6-värinen, mittakaava 1:10 000 ja käyräväli 2,5 m. Ajantasaistettu elokuussa 2007 ja painettu syyskuussa 2007. Karsinnassa ja loppukilpailuissa on eri kartta. Kartat ovat kokoa A4. Kartat ovat muovikotelossa.

Kilpailualueen edellinen kartta on nähtävillä kilpailukeskuksen taululla ensimmäiseen lähtöön saakka.

LÄHTÖLISTAT

Karsintojen, suorien A-loppukilpailujen ja B-loppukilpailujen lähtölistat ovat ilmoitus- taululla. Ne on laadittu Suunnistusliiton ohjeen mukaisesti rankiin perustuen. Karsintakilpailusarjojen A-loppukilpailujen lähtölistat ovat ilmoitustaululla heti niiden valmistuttua. Ne muodostuvat karsintakilpailun tuloksista käännettyssä järjestyksessä. B-loppukilpailun lähtöjärjestys on sama kuin karsinnassa. B-loppukilpailun ryhmän muodostavat eri karsintasarjojen samalla lähtöajalla lähteneet pois luettuna A-loppukilpailuun päässeet. Kilpailu käydään ryhmälähtöinä, joten samalla minuutilla voi olla useita saman sarjan lähtijöitä.

RASTINMÄÄRITTEET JA EMIT-TARKISTUSLAPUT

Rastinmääritteet ja Emit-tarkistuslaput ovat lähdöissä. Rastinmääritteille ei ole kiinnitys- tarvikkeita.. **Tarkistuslappu on pakollinen.**

Kilpailija on velvollinen itse tarkistamaan Emit-korttinsa numeron lähtöluettelosta. VÄÄRÄ EMIT AIHEUTTAA HYLKÄÄMISEN!!! Toimimattomalla Emit-kortilla ei pääse maastoon.

Emit-kortin numeron muutosmaksu on 2 euroa. Järjestäjiltä voi lainata Emit-kortin 3 eurolla. Palauttamatta jääneestä Emit-kortista peritään 50 euroa.

KILPAILUNUMEROT

Kaikki käyttävät kilpailunumeroita, jotka ovat **lähdöissä**. Karsinnassa ja B-loppukilpailussa käytetään samaa numeroa. Karsinnoista A-loppukilpailuun selvinneet kilpailijat saavat uuden numeron. Karsintakilpailujen numerolaput ovat valkoisia. Loppukilpailujen numerolaput ovat keltaisia. Kilpailunumero kiinnitetään rintaan. Sen on oltava hyvin näkyvillä eikä sen mainoksia saa peittää. Kadonneen numerolapun tilalle voi Infosta lunastaa uuden 2 eurolla.

LÄHDÖT

Lähtöviitoitus alkaa opaspaalulta, josta ilmenee myös viitoituksen väri. Viitoitus kulkee pääosin teitä pitkin. Lähdöissä ei ole käymälää. **Viitoitukselta ei saa poiketa.**

Lähtö ja esilähtö ovat yhtenäinen alue, jolle kilpailija kutsutaan 5 minuuttia ennen lähtö- aikaansa. Lähtökynnystä ei käytetä karsinnoissa eikä loppukilpailuissa. Kellot lähdöissä ovat kilpailuajassa.

Varmista sarjatunnuksista, että menet varmasti oikeaan lähtöön. Lähtöjen sarjat on ilmoitettu myös viitoituksen haarautuessa eri lähtöihin.

Karsintalähdöt/Sarjat

Matka lähtöön

K1/ H35K1, H35K2, H35K3, H40K1, H40K2, H40K3 H45K1, H45K2, H45K3, H50K1, H50K2, H50K3 1700 m

K2/ H55K1,H55K2,H55K3, H60K1, H60K2, H60K3,H65K1, H65K2, H65K3, H70K1, H70K2 1400 m

Loppukilpailulähdöt/Sarjat

Matka lähtöön

Lähtö 3/D35, D40, D45, H35, H40, H45, H50, H35B, H40B, H45B, H50B 1100 m

Lähtö 4/H55, H60, H65, H70, H55B, H60B, H65B, H70B 1700 m

Lähtö 5/D50, D55, D60, D65, D70, D75, H75, H80, H85 1700 m

TOIMINTA LÄHDÖSSÄ

-5 min Kutsu nimenhuudolla

-4 min Emit- nollaus

-3 min Mallikartat

-2 min

-1 min Kartoille odottamaan.

Piipistä liikkelle

MAALI

Kilpailussa käytetään maalileimausta. Puuttuva maalileimaus aiheuttaa hylkäämisen. Maalileimauksen jälkeen kilpailija jatkaa leimantarkastukseen. Kilpailijoiden on noudatettava maalitoimitsijoiden antamia ohjeita.

Kartat kerätään pois A-loppukilpailun viimeiseen lähtöön saakka. Kilpailija laittaa karttansa omatoimisesti seuran karttapussiin.

Karsinnan maali suljetaan klo 11.30. Loppukilpailujen maali suljetaan klo 17.00.

KARTTOJEN PALAUTUS

Kartat palautetaan kuuluttajan ohjeiden mukaan n. klo 15.30

KESKEYTTÄNEET

Keskeyttäneiden on kuljettava maalin kautta. Myös loukkaantumistapauksista on ilmoitettava maaliin.

TULOKSET

Tulokset tulevat taululle kilpailun etenemisen mukaan. Lopulliset tulokset tulevat myös Vakka-Rastin nettisivuille. On-line seuranta.

PALKINTOJENJAKO

Palkinnot jaetaan tulosten selvittyä kuuluttajan ohjeiden mukaan.

B-finaalin palkinnot noudetaan infosta tulosten valmistuttua. Kun sarja on valmis, siitä tulee merkintä tulostaululle.

SIISTEYS

Roskat roskiksiin myös pesupaikoilla. Kiitos!

LÖYTÖTAVARA

Löytötavarat pyydetään toimittamaan infoon. Ne pyritään toimittamaan seuraavan päivän viesteihin Laitilaan. Myöhemmin niitä voi kysellä Leo Koistiselta, lekoist(at)uusikaupunki.fi, puh. (02) 8412554.

MUUTA

Käyttäkää hyväksenne edullista mahdollisuutta tutustua Uudenkaupungin kuntoputkeen esimerkiksi hiihtäen. Sisäänpääsy 5 euroa ja välineet 5 euroa.

Lopulliset kilpailuohjeet ovat nähtävillä kisapäivänä kilpailukeskuksessa.

Obs: I detta tävlingsprogram är allt ändast på finska. Om du behöver **tävlingsdirektiv på svenska, kom och fråga en i Infon.**

TERVETULOA!

Vakka-Rasti ry

**Hyvää kilpailuunnea Kalannin
Sautunjärven rasteille!**



Eläkeliiton Kalannin yhdistys SM-järjestelyissä

Eläkeliiton Kalannin yhdistyksen jäseniä on mukana keskimatkan SM-kilpailun järjestelyissä. Pysäköinnin ohjaus Haudon kylässä hoituu pääosin heidän toimestaan.

Kalannin yhdistyksen jäseniä on ollut vakkarastilaisten rinnalla vastaavissa talkootyön tehtävissä jo aikaisemminkin. Muun muassa Varsinais-Suomen mestaruuskisoissa pari vuotta sitten Pyhärannan Yliskalliolla parkkeeraus sujui heidän avullaan kuin rasvattu.

EL:n Kalannin yhdistys on toiminut jo 32 vuotta eli järjestö on hiukkasen Vakka-Rastia nuorempi. Suunnistus on hyvin mukana toiminnassa, ja yhdistys on ollut mukana järjestämässä Eläkeliiton SM-suunnistuksia Kalannissa muutama vuosi sitten.

Muita liikunnan lajeja toiminnassa ovat betanque, boccia, lentopallo, tuolijumppa, sauvakävely ja tanssi. SM-suunnistuskisoissa kaukana Keminmaalla kesällä vierailtiin ja menestytettiin isolla joukolla.

Kompassisuunnat putkeen ja jälkiverryttelyt hiihtäen

Vakka-Suomen Kuntoputki eli VahterusRing on toiminut Uudessa-kaupungissa täydellä teholla kaksi vuotta. SM-keskimatkan suunnistajilla on nyt kisapäivänä mahdollisuus tutustua putkeen ja hoitaa jälkiverryttelyt edulliseen 5 euron sisäänpääsyhintaan. Välineet eli sukset ja monot saa vuokrata myös 5 eurolla.

Putki sisältää kaksi osaa, hiihtoon tarkoitettua lumisen osan sekä asfaltoidun kävely-, juoksu- ja rullaluisteluosan. Lenkki on noin kilometrin pituinen kierros ja putkessa voi hiihtää sekä perinteisellä tyyllillä että luistellen. Matkalta löytyy mukavia korkeuseroja.

VahterusRingissä olosuhteet ovat aina vakiot. Lumen lämpötila on miinus kaksi ja ilman miinus yksi astetta. Tuulikaan ei putkessa tuiverra. Vakio-olosuhteissa suksien voitelun pitäisi onnistua helposti.

Putken yhteydessä on myös curling-halli, joka tosin kesäaikaan ei ole käytössä. Curlingista on nopeasti tullut suosikkilaji kaupungissa. Putkessa juostaan myös Rinkimaratoin tapahtuma ja rullaluistelijat viihtyvät siellä talvella.

VahterusRing kiertää Uudenkaupungin keskustan tuntumassa, Uimahallin (Koulupolku 5) ja Urheilukeskuksen (Mältintie 10) välisellä Kivimäen liikuntapaikkojen alueella. Kuntoputki on myös Vakka-Rastin Myllymäen (2006) sprinttikartalla.

Hiihtostadionin käyntiosoite on Liljalaaksonkatu 27. VahterusRingin pääsisäänkäynti ja paikoitustilat sijaitsevat vesitornin juurella Liljalaaksonkadun yläpäässä, palolaitoksen jälkeen oikealle. Tiedot aukioloajoista ja tapahtumista nettiosoitteessa:

www.kuntoputki.com


VAHTERUSRING
UUSIKAUPUNKI

• **HIIHTOA** • **JUOKSUA** • **RULLALUISTELUA**
• **KÄVELYÄ** • **SAUVAKÄVELYÄ**

Viime vuoden voittajat

**SM-keskimatka (R2) 16.9.2006 Vihdissä. Osanottajia 1.424.
Järjestäjänä Helsingin Suunnistajat.**

H35	Jarmo Puttonen, Vaajakosken Terä
H40	Jan Donner, OK77
H45	Ari Kattainen, Hyvinkään Rasti
H50	Simo Valtanen, Hiisirasti
H55	Håkan Björklund, IK Falken
H60	Matti Kattilakoski, Kaustisen Pohjan-Veikot
H65	Reino Österberg, Leppävaaran Sisä
H70	Toivo Ryyppö, Raja-Karjalan Suunnistajat
H75	Mauno Ripattila, Kouvolan Rasti-72
H80	Arvo Majoinen, Raja-Karjalan Suunnistajat
H85	Eero Tuuteri, Hämeenlinnan Tarmo
D35	Teresa Kollanen, Lynx
D40	Sirpa Liukkonen, Hämeenlinnan Suunnistajat
D45	Tellervo Parviainen, Keravan Urheilijat
D50	Outi Borgenström, Ikaalisten Nouseva-Voima
D55	Arja Pulkkinen, Joutsenon Kullervo
D60	Raija Nurmi, Rasti-Lukko
D65	Svea Nojonen, IF Femman
D70	Aune Jalava, Keravan Urheilijat
D75	Sole Nieminen, Jämsän Retki-Veikot

SM-viestit (R2) 17.9.2006 Sammatissa. Järjestäjänä Lohjan Hiidenkiertäjät.

H35	Vaajakosken Terä
H40	Rasti-Kurikka
H45	Hyvinkään Rasti
H50	Angeliemen Ankkuri
H55	SK Vuoksi
H60	Suomusjärven Sisä
H65	Lahden Suunnistajat-37
H70	Espoon Suunta
H75	Lounais-Hämeen Rasti
D35	Kangasala SK
D40	Helsingin Suunnistajat
D45	Espoon Suunta
D50	Rasti-Lukko
D55	Rasti 88
D60	Helsingin Suunnistajat
D65	Turun Suunnistajat

Fyysinen herkistely tuo kevyet jalat

Suomen suunnistusmaajoukkueen päävalmentaja ja Kuusamon veteraanikisojen H35-sarjan maailmanmestari Janne Salmi on pitänyt ansiokasta Suunta harjoittelulle –valmennuspalsta Suunnistaja-lehdessä.

Numerossa 7/2007 hän muistutti fyysisestä herkistelystä, joka tuo kevyet jalat. Ethän unohtanut ennen rankkoja SM-viikonloppuja:

- Jotta suunnistus tuntuisi helpolta ja keskittyminen pysyy kartassa ja maastossa, on juoksun tunnettava kevyeltä. Niinpä on huolehdittava, että olet palautunut ja jalat liikkuvat kevyesti.
- *Ensinnä:* Älä tee kovia, kuormittavia harjoituksia viimeisten kolmen päivän aikana.
- *Toiseksi:* Huolehdi neste- ja hiilihydraattitankkauksesta. Käytä tarvittaessa myös proteiinia ja mineraaleja, mikäli olet kokenut lihasperäisiä ongelmia, kuten krampeja ja lihaskipuja.
- *Kolmanneksi:* Tee muutama aikaisemmin testaamasi herkistelyharjoitus 1-2 päivää ennen kilpailua. Vaikka kevyt kuntopiiri, loikkaharjoitus tai vauhtileikittelyä.
- *Neljänneksi:* Venyttele korostetun paljon. Käy tarvittaessa hierojalla, mutta ei kuitenkaan viimeisten päivien aikana juuri ennen kisaa.
- *Viidenneksi:* Tee pieni aamulenkki. Erityisesti jos edellisenä päivänä on matkustettu tai jo juostu kilpailu.



Suunnistusmaajoukkueen päävalmentaja, aikuisten ja nyt myös veteraanien maailmanmestari Janne Salmi fyysisessä herkistelyssä.

MM-katsastus Sautunjärven maastoissa

SM-keskimatkan maastoissa Kalannin Sautunjärven seuduilla muutamien ikäsarjojen huiput ovat saaneet suunnistaa jo aikaisemminkin. Paitsi että alueella pidettiin vuoden 1978 SM-viestit, niin viikkoa ennen siellä suunnistettiin kovan luokan MM-katsastukset.

Norjan MM-kisoihin haettiin joukkuetta, samoin testattiin pääsystä 20-vuotiaiden nuorten Pohjoismaiden mestaruuskisoihin. Paikkoja tavoitteli 80 Suunnistusliiton valitsemaa osanottajaa. Vakka-Rastin kartantekijä Seppo Raula toimi radoista vastaavana.

Paikallislehdessä raportoitiin nimimerkki VV:n sanoin tuloksista ja tunnelmista:

- Miesten rankalla 15,4 kilometrillä muodostui kärkiviisikoksi Jorma Karvonen, Simo Nurminen, Risto Nuuros, Hannu Kurppa ja Seppo Väli-Klemelä.
- Naisten 9,5 kilometrin radalta tuli nopeimmin maaliin ampiaisenpiston siivittäjänä Liisa Veijalainen. Seuraaviksi sijoituivat Marita Ruoho, Mirja Puhakka, Outi Borgenström ja Sinikka Kukkonen.
- Ensimmäinen kisakoneesta pois jäänyt oli Helena Mannervesi, joka otti Kalannin katsastuksen (kuudes) hiukan liian varman päälle.
- Hyvin suunnisti myös Vakka-Rastin Eeva Kivinen (seitsemäs), vaikka valittelikin juoksukunnon riittämättömyyttä.
- Kalannin katsastus kiinnosti melkoisesti valtakunnallista lehdistöä.

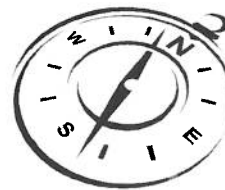
Olipa paikalla yleisradiokin Antero Viherkentän hahmossa.

Miten MM-rasteilla Norjan Kongsbergissa syyskuun puolivälissä vuonna 1978 sitten kävikään? Menestys oli mahtavaa: Naisten MM-hopeaa Liisa Veijalaiselle, vain kaksi sekuntia kultamitalista. Miesten hopeaa Risto Nuurokselle ja pronssia Simo Nurmiselle. Naiset voittivat viestin maailmanmestaruuden, miehet saavuttivat pronssin.

Osa edellä mainituista nimistä palaa Kalannin rasteille. Heille Sautunjärven kokemuksista kolmen vuosikymmenen takaa ei ole hiukkaakaan hyötyä!



Eeva Kivinen (vas.), Risto Nuuros ja Liisa Veijalainen Kalannin MM-katsastuksen tunnelmissa.



Lievitystä suunnistajankin vaivoihin

Myös Pyhärannan
Lääkekaapista



UUDENKAUPUNGIN

UUSI APTEEKKI

Alinenkatu 26 • puh. 842 6100

*Palvelemme kisaviikonloppuna pe 21.9. klo 8.30 - 20.00,
la 22.9. klo 9.00 - 16.00 ja su 23.9. klo 11.00 - 15.00*



UUDENKAUPUNGIN

TYÖVENE OY

Puh. 02-8464 600 fax 02-8414 347

Telakkatie 8, 23500 Uusikaupunki

Jukola-konkari palaa SM-metsiin

Vakka-Rastin ainutlaatuinen Jukola-konkari, Raimo Reunanen kiertää Sautunjärven metsiä eri tehtävissä kuin kolme vuosikymmentä sitten. Rasti-Raimo oli vuoden 1978 SM-viestien johtaja ja nyt hän on rastipukkien rakentajien ja valvojen ryhmässä.

- On aivan varmaa, että maasto tuottaa taas osanottajille yllätyksiä. Metsässä on paljon vaativia pisteitä ja maasto on varmasti SM-tasoista, kehaisee rastien rakentajaryhmän Raimo.

Vakka-Rasti järjesti vuoden 1978 SM-viestien kakkosryhmän samalta peltoaukealta kuin nyt. Silloin Rasti-Raimo toimi kilpailunjohtajana kullanarvoisina lähimpinä tukijoukkoinaan Kari Honkanen, Seppo ja Pekka Raula, Veijo ja Raimo Nurmi sekä Heikki Vennelä.

- Tehtävä oli aikamoinen haaste, mutta organisointi onnistui. Paljon pidettiin palavereja ja valmisteluja. Kilpailun suojelija, maaherra Paavo Aitiokin oli paikalla, mikä jäi mieleen muistojen helmeiksi.

Silloin Kalannissa suunnisti 505 joukkuetta, 1.515 kilpailijaa. Perimätiedon mukaan kurakeli vähän häytti tunnelmia keskuksessa Sampo Laaton tilan pelloilla.

Raimo Reunanen on toisaalla kisojen osanoton puolella "juhlakalu". Aina kun Vakka-Rasti on ollut Jukolassa, jossakin seuran joukkueessa on suunnistanut tämä tuttu mies. Siis joka vuosi ja nyt jo 36 kertaa peräkkäin.

- Vain yhden kerran olen tainnut tehdä Jukolassa täysin puhtaan suorituksen. Oman onnistumiseni ohella tärkeää on ollut, ettei joukkueeni ole kertaakaan keskeyttänyt tai tullut hylätyksi.

Vain kerran ikämies oli suurviestissä vähän kuin vahingossa sairaana. Kurkkukipu yllätti ja sitten nuhanenän kotimatka olikin vaikea. Rasti-Raimon mukaan terveyttä ei saisi mitenkään vaarantaa.

Vakka-Rasti oli 70- ja 80-luvuilla huippumiesten seura, ja muutkin herrat treenasivat vakavasti Jukolaan. Nyt reissut kesäjuhlaan ovat enemmän elämysmatkailua ja suunnistaminen terveysliikuntaa.

- Jukolassa hienoa on tapahtuman kokonaisuus. Olen aina mennyt aikaisin paikalle. Venlojen viestiä on ollut ilo seurata, oma suoritus on tullut sitten joskus yöllä perässä.

- Jukolan muistoista ylitse muiden menee Venlojen kakkostila Hollolassa, jossa olin vaikuttamassa taustalla managerina, kertailee kolme eri kertaa Vakka-Rastin puheenjohtajanakin toiminut Rasti-Raimo.



Rasti-Raimo Reunanen taas onnellisena Jukolan viestin maalissa, tällä kertaa Salossa.



SM-viesteissä vuonna 1978 Sautunjärven metsiin ampaisi yhteislähdöllä 505 joukkuetta.

Jätehuolto
M. HELISTÖLÄ OY
 VIERUMÄENTIE 39 - 23800 LAITILA
 PUH. 02-855 990, 0400 597 517

MEILTÄ MAISTUVAT KAKUT, PULLAT JA LEIVÄT ARKEEN JA JUHLAAN

OMAT MYYMÄLÄMME:

U:KI AINENKATU 27, PUH 02-841 64 50
 AVOINNA MA-PE 08.00-17.00, LA 09.00-13.00

VEHMAA, VINKKILÄ KOIVUKUJA 2, PUH 02-433 25 00
 AVOINNA MA-PE 06.00-17.00, LA 08.00-13.00

WWW.ASKONDI.FI

Askondi Oy

Vakka-Rastin perustamisesta 35 vuotta

Suunnistuksen erikoisseura Vakka-Rastin perustamisesta tuli keväällä kuluneeksi 35 vuotta. Sarjaluokitusta käyttäen on nyt menossa siirtyminen veteraaneihin. Seura haluaa kuitenkin yhä olla nuorekas ja tehdä jatkuvasti muun muassa juniorityötä ja liikuttaa lapsia suunnistamisessa.

Vakka-Rastin perustava kokous pidettiin 4.4.1972. Paikalla Uudenkaupungin palokunnan kerhohuoneistossa oli kolmisenkymmentä lajista innostunutta.

Jo aikaisemmin kaupungissa oli suunnistettu Uudenkaupungin Urheilijoiden edustuksessa. Harjoituksia ja jopa kilpailuja pidettiin. Hallinnon miehet kävivät neuvotteluja laajemman, suunnistuksen erikoisseuran perustamisesta Vakka-Suomeen. Idea ei ottanut tuulta purjeisiinsa.

Vakka-Rastin ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Seppo Itäranta. Hallitukseen valittiin Seppo Sinkkilä, Matti Penttilä, Leo Vuorio, Urpo Lipponen ja Heikki Vennelä.

Lisäksi määriteltiin seuran jaostot, joiden puheenjohtajat valittiin hallitukseen: Kari Honkanen (nuoriso), Raimo Reunanen (kuntourheilu-retkeily), Irma Salminen (naisjaosto), Touko Heino (koulutus-valmennus), Valter Hirvonen (kilpailu-kartta) ja Erkki Luntamo (talous).

Uudelle hallitukselle perustava, yleinen kokous antoi nipun tehtäviä. Oli selvitettävä seuratunnus, pukukysymys, kiintorastiverkostojen luominen, yhteinen matka Jukolan viestiin ja jopa oman seuramajan hankinta. Myös kaupungille oli lähetettävä määrärahan anomus.

Vakka-Rasti oli perustettu ja toiminta käynnistetty. Seuran perustaminen koettiin Uudenkaupungin seudulla aikaisten kertoman mukaan myönteisenä tapahtumana. Startti tapahtui taloudellisesti nolllilta, mutta talkootyö oli heti alkuun laajasti vetävä voima.

Eikä talkootyö ole vuosikymmenten vieressä loppunut, vaikka aaltoliikkeitä seuratoiminnalle tyypilliseen tapaan on koettukin. Muun muassa SM-kisojen järjestämiset, kuten nyt keskimatkan 35-vuotisjuhlakilpailu Kalannissa, ovat olleet talkoourakoinnin palkitsevimpiä ja kirkkaimpia helmiä.



Vakka-Rastin nostalgiajoukkueessa Jämi-Jukolaan vuonna 2004 palasivat Veijo Nurmi (vas.), Pekka Raula, Valter Hirvonen, Rauli Helkkula, Raimo Nurmi, Veijo Viitanen, Teemu Nukki ja Markku Kaura-aho. Edessä Venloista Tuire Nukki.

Vakka-Rasti ry:n puheenjohtajat 1972-

Seppo Itäranta	1972-1973
Raimo Reunanen	1974
Seppo Sinkkilä	1975 (17.8.)
Erkki Luntamo	1976-1978
Raimo Reunanen	1979
Heikki Vennelä	1980-1984
Raimo Nurmi	1985-1987
Raimo Reunanen	1988-1989
Tahvo Rautavuoma	1990-1991
Riku Salminen	1992-1995
Tahvo Rautavuoma	1996
Outi Nurmi	1997-2003
Timo Penttilä	2004-

Vakka-Rasti ry:n sihteerit 1972-

Seppo Sinkkilä	1972-1974
Valter Hirvonen	1975-1978
Valter Hirvonen, tj.	1979-1980
Outi Henriksson	1981-1984
Outi Nurmi	1985-1997
Minna Järvinen	1998-1999
Nina Hoppela	2000-2001
Hanna Sorri	2002-2003
Veijo Viitanen	2004-



Perustajajäsenet Erkki Luntamo (vas.) ja Valter Hirvonen.



Nykyinen varapuheenjohtaja Outi Nurmi ja puheenjohtaja Timo Penttilä.



Seuran aktiivisimmat Venlat Maaria Ritasalo (vas.) ja Raili Vienola.

Johanna triathlonin maajoukkueessa

Vakka-Rastin jäsen ja seuran kuntosuunnistuksissa vauhdikkaasti viihtyvä Johanna Stenholm nousi kesällä triathlonin nuorten maajoukkueeseen. Hän edusti Suomea muun muassa nuorten Euroopan mestaruuskisoissa Kuopiossa.

Valinnan perusteina olivat Vantaalla saavutettu triathlonin nuorten Suomen mestaruus ja Porista lajin pikamatkoilta paimittu SM-pronssi.

Lisäksi duathlonin SM-kisoista Kokkolasta tuli hopeaa.

Triathlonin perusmatkoilla, myös EM-kisoissa, lajeina olivat 1500 metrin uinti, 40 kilometrin pyöräily ja 10 kilometrin juoksu. Kahden lajin duathlonissa uinti jäi pois.

Kovan tason EM-kisoissa Kuopion Väinölänniemessä kaikki Suomen alle 23-vuotiaat naiset kokivat niin sanotun ulosliputuksen. Eli tytöt jäivät liikaa kärjestä, lähinnä uinnissa. Pikamatkojen viesti sujui jo paremmin kuudennelle tilalle.

- Kaikkineen maajoukkueessa esiintyminen ja marssiminen Suomen lipun perässä oli mahtava kokemus, hehkui Johanna innostusta ja kiitteli kuopiolaisia kannustuksesta.

Toinen edustustehtävä nuorten maajoukkueessa tuli heti perään Pohjoismaiden mestaruuskisoissa Saksan Kielissä.

Pääsy maaliin kolmen päivän vatsataudin jälkeen oli jo aika juhlan paikka.

Johanna Stenholm on Pyhärannan Myrskyn kasvatti ja saavuttanut seuralleen historian ensimmäiset hiihdon SM-mitalit pari talvea sitten.

Nyt neito opiskelee liikuntatieteitä Jyväskylässä. Hän esiintyy kestävyysurheilussa monissa lajeissa ja myös lajien vaatimusten mukaan monissa seuroissa.

Triathlonin SM-mitalit ovat tulleet tamperelaisen Triathlonteam-226:n edustuksessa.

Talvella hän saavutti hiihtoviestin nuorten SM-hopean Ikaalisten Urheilijoissa ja hiihtosuunnisti SM-sprintissä Alatorniolla Jalasjärven Jalaksen ryhmässä.

Kesän Venlojen viestissä Lapualla Johanna olisi vauhdittanut Vakka-Rastia ellei hänen olisi juuri samaan aikaan pitänyt käydä voittamassa toisen lajin SM-kultaa triathlonissa.



Johanna Stenholm nousi tänä kesänä triathlonin nuorten maajoukkueeseen.

Kirsi keskittyy yleisurheiluun

Kalantilainen monipuolinen urheilijanuori Kirsi Kuuttila on lopullisesti keskittymässä yleisurheiluun, vaikka yrittää sanojensa mukaan vielä joskus ehtiä myös rasteille. Tytön elämässä suunnistus Vakka-Rastin väreissä on ollut vain yksi innostavista liikunnan lajeista.

Vielä muutama vuosi sitten Suurikkalanpolun lupaus kaivoi kaapista välillä VaRa:n suunnistuspuvun, sitten Kenttäkarhujen yleisurheilutamineet, Jää-Kotkien ringetteasut, Kalannin Vankan hiihtopuvun tai myös partioharrastukseen kuuluvan asun.

Oli siinä Kuuttilan perheen kalenterissa ja ohjelmassa suunnittelua, kun isovelji Karikin tarvitsi vielä kyytiä harrastuksiin. Vanhemmat Tuula ja Timo hoitivat kuljetukset ja liikkuvat itsekkin muun muassa rasteilla.

Kulta puuttuu kaapista

- Minulla on viisi yleisurheilun SM-mitalia, neljä hopeaa ja yksi pronssi. Mutta kultamitali puuttuu vielä kaapista, sanoi Kirsi pari viikkoa sitten, jolloin päälaji ja pääkilpailu oli vielä edessä.

- Seitsenottelu on päätavoitteeni. Suomen mestaruudet ratkotaan viikonloppuna syyskuun puolivälissä pääkaupunkiseudulla, Vantaalla.

Yleisurheilusta on nyt tullut 19-vuotiaan pääharrastus ja tiukan valmentautumisen kohde. Mutta pelkästään yhteen lajiin hän ei ole vielä panostanut, vaikka seiväshyppy mieluisa onkin.

Elokuussa Uudessakaupungissa pidetyissä 19-vuotiaiden nuorten SM-kisoissa Kirsi sijoittui seiväshypyssä neljänneksi, pituudessa kahdeksanneksi ja korkeudessa yhdeksänneksi. Mitaliin jäi venymistä kahdessa lajissa kymmenisen senttiä, pituudessa 28 senttiä.

Opiskelut Jyväskylässä

Kirsi Kuuttila kirjoitti keväällä ylioppilaaksi ja aloitti syyskuun alussa liikuntapedagogiikan opiskelut Jyväskylän yliopistossa.

Sieltä löytyvät myös ehkä Suomen parhaat harjoittelumahdollisuudet ja tietämys valmentautumiseen vaikkapa seitsenotteluun.

Ja jo opiskelun ensimmäisellä viikolla Kirsi pääsi hiukan suunnistelemaan Laajavuoren rinteille. Alkuun tosin varovasti teitä pitkin, mutta kuitenkin. Rastitaidot ovat sen verran syvällä, ettei hän kyllä Keski-Suomessa pahemmin eksyile.



Juniori Kirsi Kuuttila ja oppiäiti Hanna Helin-Luotonen Salo-Jukolassa.

Hiisin kivaa ilman komentajia

Valtakunnallinen Turnaus-leiri Eurajoen Veikkojen isännöydessä aloitti kesäkuussa nuorten suunnistajien leirikesän. Monipuolisten suunnistustehtävien parissa viihtyi 122 lasta kymmenistä eri seuroista eri puolilta maata.

Turnaus-leiri pidettiin nuorille kolmatta kertaa ja Vakka-Rastista Hiisin kivoja kolmen päivän elämyksiä olivat hakemassa Johanna Kivelä, Helka Luotonen, Riku Mälkiä, Ville Nivola, Hannele Raula, Mikko Raula, Tuulia Rekola ja Reea Ruusuvuori.

Suunnistajassa (6/2007) lehden päätoimittaja Pirjo Valjanen raportoi leiripäivistä sanoin ja kivoin kuvin. VaRa:n tytöt olivat antaneet toimittajalle teräviä kommentteja ja kirjoittamisen aiheita:

”Uudenkaupungin Vakka-Rastin viisikon Tuulia Rekolan, Johanna Kivelän, Hannele Raulan, Helka Luotosen ja Reea Ruusuvuoren mielestä Turnaus-leirillä, kuten muillakin leireillä, pääasia on pitää hauskaa. Viihtymisen takasi tyttöjen mielestä se, että aikuisia ei leirivahvuudessa ollut heitä komentele-massa.

KAROLIINA
PARTURI-KAMPAAMO

Alinenkatu 18 A 1 • UKI • Puh. 841 8448

**Rakentajan, remonttimiehen
luotettava palvelutalo**



Varppela Oy

**Timpurinkuja 3, 23800 Laitila
puh. 851 200, fax 856 666**

- Ei ainakaan ketään aikuista, joka me tunnetaan, vahvisti Reea, mutta totesi saman tien, että porukan vanhimmalle, 16-vuotiaalle Tuulialle on annettu ”komentamisen valtuudet”. Tuulia itse epäili, ettei niitä valtuuksia tarvita.

- Olemme olleet paljon yhdessä leireillä. Jos täällä vähän valvoo, ei seuraavana päivänä jaksa mitään.

U:gin tytöt olivat tyytyväisiä leirijärjestelyihin, ja erityisesti majoitustiloihin luokissa.

- Kiva, että ollaan yhdessä, eikä kaikki erikseen. Siinä oppii tuntemaan muita.

Ensituntuma leirin luokkakavereista oli hyvä.

- Ne oli varmaan raumalaisia – ainakin tosi tutun näköisiä, U:gin tytöt pohtivat leirin alkuvaiheessa.

Tytöt olivat varautuneet leirille myös kirjoin ja pelikortein, mikäli loppoaikaa jää.

- Ohjelmassa on vähemmän suunnistusta kuin olin ajatellut, myönsi Tuulia, mutta tätä muut tytöt eivät huonona pitäneet.

He ovat kaikki harrastaneet suunnistusta jo useamman vuoden.

- Ei oo taidot silti kauheesti parantuneet, Reea epäili.

- Ei sitä omaa kehittymistä aina huomaa, kun radat tulee aina vaikeammiksi, Tuulia kannusti nuorempiaan.

Leirin kohokokhdaksi suunniteltu lauantai-illan ulkoilmakonsertti Hiisi-Jukolasta tutulla louhoksella toteutui, vaikka esiintyjä vaihtui viime hetkillä. Smak korvasi hyvin Elastisen, vaikka ei ainakaan U:gin tytöiltä saumatonta kannatusta saanutkaan.

- Ihan okei. Ei sitä liian usein bändejä nähdä. Eka ulkokonserttikin vielä.”



Vakka-Rastin Tuulia Rekola (vas.), Helka Luotonen, Hannele Raula, Johanna Kivelä ja Reea Ruusuvuori Turnaus-leirin tunnelmissa. (Kuva: Pirjo Valjanen/SSL).

Syysretki Lokalahden Pärkänvuorelle

Vakka-Rastin nuorisosaasto järjestää syysretken Lokalahden Pärkänvuorelle sunnuntaina 7.10.2007. Yhteislähtö klo 13 Uudenkaupungin linja-autoasemalta kohti Kelon kylää, osoite Postitie 180. Voit tulla myös omatoimisesti ilman yhteislähtöä.

Retki on tarkoitettu varsinkin lapsiperheille, mutta sopii yhtä hyvin kaikille kiinnostuneille. Varttuneempi väki voi ottaa vaikka lastenlapsia mukaan ja tarjota heille yhteisen patikointi- ja kiipeilyretken. Tiedä vaikka heistä tulisi uusia hipporastilaisia joskus. Eikä haittaa vaikka vakkarastilainen ottaa kaverinsa mukaan.

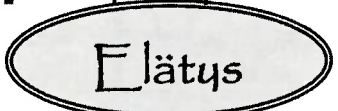
Niin ja reppuun tietenkin eväät, kaffeet ynnä muut sellaiset virvokkeet.

Retken paikka on 25 metriä korkea kallioalue, vuori, jossa pystysuora seinäyrkänne sekä siirtolohkareista muodostuneita luolaonkaloita. Mahdollisuus tehdä onkalon kautta kiipeäminen ylös kallioyrkänteen päälle. Kallion vieressä siirtolohkare "morsiuskivi".

Ajo-ohjeen löydät Vakka-Rastin nettisivuilta, nuorisosaaston tiedotteesta. Tervetuloa mukaan!

Retkiterveisin Teijo Sirniö

Käsityöläispuoti



Elätys

RANTAKATU 19
UUSIKAUPUNKI
050 - 344 4905

Tmi Riia Kellberg
käsinpainetut tekstiilit

Lahdentie 628, 23660 Kalanti as
puh. 040 584 4399
kahellberg@uusikaupunki.fi

KALANNIN KALUSTE



puh./fax **874 180**
050 5554 723

Siimespolku 2, Kalanti
kalannin.kaluste@uusikaupunki.fi
www.uusikaupunki.fi/~kaluste

Rakennusliike HARRY AUTIO KY

Krisuntie 15, 23600 KALANTI

puh. **874 966**

Telefax 874 965
Matkapuh. 0400 227 559
0400 744 811
rkautio@kolumbus.fi

Vakka-Rastin huippuvenlat Jukolassa

Kaksi vuosikymmentä sitten Hollolan Venlaviestissä parhaana suomalaisjoukkueena toiseksi sijoittunut Vakka-Rasti palasi kesäkuussa viestitunnelmiin Lapualla. Riina Kolkkala-Westerlund, Hanna Helin-Luotonen, Reeta Kolkkala ja Eija Koskivaara nauttivat päivästä täysin siemauksin.

Sama joukkue ja sama juoksujärjestys toteutui, kun tytöt olivat hoitaneet peruskuntoaan vuosien vieressä. Idean paluujuhlalta heitti Hanna Helin-Luotonen jo talvella.

- Itselleni Lapua sopi paikaksi sikäläkin, että aloitin Venlojen viestisuunnistamiset juuri Simpsioilla vuonna 1979 Rasti-Lukon väreissä, kertoi Hanna.

- Eikä näitä muita tyttöjä tarvinnut monellakaan tekstiviestillä kannustaa, kun innostus oli syttynyt.

Joukkueen aloittaja Riina Kolkkala-Westerlund sanoi, että ovatpa nämä vuodet tässä kuluneet äkkiä. Ja sen verran olivat rastien rutiinit tytöiltä unohtuneet, että suunnistushousuja ei alkuun löytynyt varustekassista ollenkaan.

Venla-viestin kolme kertaa Liedon Parmassa voittanut, kaksinkertainen viestin maailmanmestari Reeta Kolkkala suunnisti taas kolmannen osuuden.

-Hauskaa, tasaista ja kevyttä juoksua metsässä, yritin vältellä ylivauhtia, kertasi Reeta hyvin kulkenutta lenkkiään.

- Oli tämä Venla-kokemus ilman menestymisen paineita nautinnollisempi kuin aikaisemmin. Jukolan kuntoilullinen ydin tässä selveni kummasti.

Vakka-Rastin ankkuri Eija Koskivaara ei jaksanut muistaa Hollolan ratkaisuja ihan tarkkaan. Mutta fyysisesti oli kova paikka kärjessä ja yhden supan väärä kierto ratkaisi mestarin.

Eijasta tuli Venloissa lopulta "ikuinen kakkonen". Tämä paikka toteutui jatkoksi myös Pargas IF:n ja nykyisen seuran Turun Suunnistajien väreissä.

Entiset huiput kesän nostalgiajoukkueessa ylsivät viestissä puhtaasti tavoitteeseensa. Sijoitus parani iloisesti joka vaihdossa, ja ankkuri Koskivaara oli jo metsässä, kun koko viesti ratkesi. Maalissa Vakka-Rasti oli 190. tilalla.

Nyt syksyllä SM-keskimatkan kisoissa Kalannissa Reeta ja Eija suunnistavat daamien ikäsarjoissa. Eija toimii myös tuomarineuvostossa ja Hanna puuhailee kutsuvieraiden sekä palkintojen parissa. Riina ei esiinny tässä kilpatapahtumassa.



Hanna Helin-Luotonen (vas.), Riina Kolkkala-Westerlund, Reeta Kolkkala ja Eija Koskivaara palasivat Lapualla vuosikymmenten takaisin iloisein muistoihin.



Vakka-Rastin Hipporastit ovat olleet kaikenikäisten terveysliikuntaa ja perhejuhlaa.



metaka.fi

Elhav

Juho Vironen

Rakentaminen
Sähkötyöt
★ A-ryhmä

Lunnikuja 9, 23500 Uusikaupunki
Puh. 0500-125 145
Fax 02-841 6020

**Laitilan Sähkö-
ja Konehuolto
Salonen**



Sipontie 99
23800 Laitila
Puh. 0500 783 352
ja 853 001

**TILITOIMISTO-
PALVELUT**
Laitila – Pyhäranta



veijo.viitanen@tili-rasti.net.fi
Keskuskatu 17 A, 23800 Laitila
Puh. (02) 854 812
GSM 040-558 4812

Logomestari-Liikari on myös Suunnistusliiton karttasihteeri



SM-KESKIMATKA R2 22.9.2007
VAKKA-RASTI - UUSIKAUPUNKI



Kisatunnuksen suunnittelija
Jukka Liikari.

Vakka-Rastin SM-kilpailulle kisatunnuksen jälkeen suunnitellut Jukka Liikari Nousiaisista toimii toisena harrastuksenaan myös Suomen Suunnistusliiton karttaryhmän sihteerinä. Logomestari on menestynyt myös pienissä suunnittelukilpailuissa.

- Pikkupoikana unelma-ammattini oli mainospiirtäjä. Sitten kun kartoista tuli intohimo, ammattikin suuntautui niihin. Mainosgrafiikka jäi harrastukseksi, kertoi Jukka.

Hän on suunnitellut kymmenen kisatunnusta, muutamia yhteisölogoja ja seitsemän mitalia. Ennen SM-keskimatkan tunnusta syntyivät Vakka-Rastin käyttöön muun muassa SM-yön (1997) logo, Varsinais-Suomen Rastipäivien (2002) tunnus ja VaRa:n juhluvuosien merkki.

Idea syntyy heti

- Idea merkkiin syntyy joko heti tai sitten ei koskaan. Tämän vuoden kisatunnus lähti vuosiluvusta, joka kummasti alkoi näyttää kompassineulalta.

- Hyvässä logossa tärkeää on tyylikäs yksinkertaisuus, jolloin jää heti mieleen. Hyvä merkki kestää myös pienentämisen, musta-valkoisuuden ja toisaalta suurentamisen vaikka ladon seinään. Nousiaisten Alun vuoden 2001 nuorten SM-hiihtojen tunnuksesta olen eniten saanut kiitosta.

Suunnittelemisen kisavoittojakini on tullut ja Jukan mielestä ”onneksi” kaikki tuotokset eivät ole pärjänneet. Teknisesti hän piirtää merkkejä Ocadilla ja käyttää mittatarkassa viimeistelyssä välillä AutoCadia.

Kartan oltava luettava

Jukka Liikari toimii Suunnistusliiton karttasihteerinä. Hänen mielestään virallisista suunnistuskartan kuvausohjeista lipsutaan liikaa jopa kansainvälisissä arvokisoissa.

- Kartanvalmistuksen laadunvalvonnan järjestelmää ollaan kehittämässä. Suomessa taso on hyvä, kunhan ei mennä ylikartoittamaan ja kunhan ei pilata arvokasta projektia laaduttomilla tulostimilla.

- Suunnistuskarttojen virallinen mittakaava on 1:15.000 ja kymppitonniin kartta on sen suurenno. Yleistystaso pitää muistaa, sillä kartan luettavuus on tärkeää. Keväällä julkaisutussa SSL:n Suunnistuskartaoppaan päivityksessä on tästä tärkeää asiaa. Kannattaa lukea, kannustaa Jukka.

Nuoretkin kartoittajiksi

Mutta miten kehitetään kartoittajien ammattitaitoa ja saadaan lisää lajin urheilukenttien, suunnistuskarttojen tekijöitä?

- Oman tuotannon laatua pitää itse valvoa ja seurata. Pitää kysyä toisten ammattilaisten ja huippusuunnistajien kommentteja. Ja pitää ottaa nöyrästi palautetta vastaan.

- Seurojen pitäisi herätä innostamaan nuoria kokeilemaan karttojen tekoa. Ensin vaikka ajantasaistusta tai hyvältä pohjalta sprinttikartan tekoa kokeneen kartoittajan kanssa. Kun taitoa kertyy ja kipinää löytyy, niin sitten vasta korpeen.

- Kunnat pitäisi herättää tarjoamaan kesätyöpaikkaa nuorille kartoittajille. Liiton karttaryhmä järjestää koulutusta halukkaille, lupaa Liikari, ja on muuten myös siitä mieltä, että:

- Suunnistustapahtumien järjestämisessä on valtava työ. Tekijöille pitää antaa kiitosta!

Triathlon ja yksi yllättävä kokemus

SM-keskimatkan kilpailun varajohtaja Leo Koistinen on kokeillut myös triathlonia. Laji oli pari kesää sitten miehelle elämys ja positiivisen yllättävä kokemus. Leo suosittelee triathlonia muillekin.

”Kesällä 2005 osallistuin osana joukkuetta Vihtjärven triathloniin hölkkäämällä neljän kilometrin juoksuosuuden. Siitä virisi ajatus hoitaa seuraavana kesänä koko homma itse: uintia 400 m, pyöräilyä 18 km ja juoksua 4 km. Sain haastettua poikani Kain ja sukulaismies Hannun samaan puuhaan.

Talvi 2006 meni hiihtosuunnistuksen merkeissä. Uimarina olen tyyppiä ”pysyy pinnalla”. Oli pakko lähteä uimahalliin kokeilemaan josko kroolaaminen onnistuisi. Ensimmäisellä kerralla lähinnä pärskin vettä keuhkoistani. Pikku hiljaa edistyin niin, että altaallinen meni juuri ja juuri, mutta sitten oli taas vaihdettava sammakkoon. Vesien lämmitettyä ulkona yritin pidentää kroolauksmatkaa ja päädyin joskus jopa sataan metriin yhtämittaisesti. Siihen se kuitenkin pysähtyi.

Kova satula ja puujalat

Keväällä havahduin siihen tosiseikkaan, etten ollut koskaan pyöräillyt kuin lähinnä maisemien katselun merkeissä ja pyöräkin oli Aatamin aikaista mallia. Kilpapyörän hankkiminen tuntui hullulta. Pitiähän pyörällä pystyä tekemään muutakin kuin osallistumaan yhteen triathloniin. Nettiä selaamalla löytyi kohtuullisen hintainen hybridi. Siitä alkoi pyöräilyn harjoittelu. Takalisto oli kovalla, eivätkä siinä auttaneet mitkään pyöräilyhousut. Vähitellen totuin satulaan ja 20 km:n lenkki ei tuntunut pahalta.

Mutta sehän on vain osa suoritusta. Pyöräilyn jälkeen pitää pystyä vielä juoksemaan. Yritin juoksemista pyörälenkin perään. Satulasta noustua jalat tuntuivat metrin haloilta, meno oli hidasta ja holtitonta. Ensimmäisellä kerralla taisin pystyä lönnkyttelemään 100 metriä. Kerta kerralta juoksu sujui paremmin ja huomasin, että noin kilometrin jälkeen jalat olivat jo huomattavasti vertyneet.

Juhannuksen tienoilla kokeilin ensimmäisen kerran yksin koko suoritusta vähän muunneltuna. Vesi oli kylmää ja vaihdoin sen 10 minuutin juoksuun. Mahdollisimman hitaasti ja varovasti kävin suorituksen läpi ja selvisin ajassa 1.25. Olo ei ollut mahdollisimman rasittunut. Nyt tiesin, että pystyisin viemään leikin läpi, kun vain malttaisin mieleni. Huomasin, että pyöräilyn jälkeen juoksuun lähtiessä kramppi oli lähellä.

Lahjattomat harjoittelee

Pari viikkoa ennen tapahtumaa teimme Hannun kanssa vakavammalla mielellä koko suorituksen. Tempoa oli reilusti enemmän kuin edellisessä kokeilussa. Yllätyksekseni selviydyin ajassa 1.10 enkä vieläkään ollut lopen uupunut. Juoksun alkuvaiheen kramppiin varauduin runsaalla vedellä ja se tuntui auttavan. Laineen Samilta olin saanut vihjeen lyhyiden trikoiden. Varustukseen lisäsin vielä pyörään triathlon-tangon, koska muuten ajoasento tuntui liian pystyiltä.

Kai suhtautui harjoitteluuni asenteella ”lahjattomat harjoittelee”. Niinpä mielessäni alkoi itää yllätysmahdollisuus, koska tiesin ongelmat uinnissa ja pyöräilyn vaihtamisessa juoksuksi. Yllättäen muutama viikko ennen H-hetkeä tyttäreni Annamarikin halusi lähteä kokeilemaan jaksamistaan.

Lauantai 5.8. oli hellepäivä, kuten kesälle 2006 oli tyypillistä. Olo oli aamulla erityisen hermostunut, vaikka kyseessä oli leikkimielinen juttu. Suunnistuskilpailuissa ei jännitä läheskään yhtä paljon. Ilmoittautumisen jälkeen pyörä paikalleen ja muukin varustus kuntoon. Vähän oli yli sadan osanottajan joukossa aloittelijan olo nähdessäni hienojen kilpapyörien rivistön.

Polskuttelua ja nestetankkausta

Vesi oli lämmintä ja porukka alkoi kahlalla lähtöasemiin. Edellisenä vuonna olin nähnyt sen hirveän ruuhkan, joka lähdössä syntyi. Niinpä siirryin mahdollisimman ulkoreunaan lähtöä varten. Annamari ja Kai seurasivat esimerkkiä, mutta Hannu jäi jonnekin porukan keskelle. Tolkutin itselleni rauhallisuutta uinnissa. Lähdön tapahduttua jännitys hävisi ja polskuttelin kaikessa rauhassa omaan tahtiini, pääasiassa rintauintia joukon häntäpäässä.

Pyöräily lähti jatkoksi käyntiin muuten hyvin, mutta suu oli jo rutikuiva. En oikein osannut juoda vauhdissa, vaikka vesipullo olikin mukana. Sen verran sain kuitenkin vettä, ettei ongelmia syntynyt. Himmailin hiukan lopussa, jotta juoksu alkaisi helposti.

Join ja kastelin itseni perusteellisesti. Aluksi kamppailin kramppivaaran kanssa, mutta runsas vesi taisi auttaa. Vähitellen juoksu aukesi. Selkiä tuli edelleen vastaan. Kääntöpaikalla join taas perusteellisesti sekä kastelin itseäni. Kuumuus oli jo haitallista etenkin aukeilla paikoilla. Päätin vielä yrittää lisätä vauhtia ja ohitettavia löytyi.

Maalissa Kai oli selvästi ennen meitä muita. Hannun ja minun ero oli noin 15 sekuntia. Annamari sinnitteli tyylikkäästi loppuun. Hannu ja minä, jotka olimme asettaneet tavoitteen, pääsimme siihen. Molempien aika lähellä 1.10.

Pirteitä selityksiä

Jälkiselityksissä selvisi, että Hannu oli joutunut hirvittävään ruuhkaan uinnissa. Räpiköinti porukan seassa oli väsyttänyt niin, että hänen piti levätä hetki veneen perässä. Kain harjoitteleminen oli aiheuttanut juoksuun totaalisen jumin.

Loppujen lopuksi triathlonista jäi mukava maku. Yllättävän pirteä olo, eikä mitään täydellistä sippaamista. Taas yritetään uudestaan. Valmistautumisessa pitäisi vaan uida enemmän.

Triathlonin hauska harjoittelu monipuolistaa väkisinkin kuntoilua. Ei voi kyllästyttää itseään yksipuolisuudella. Suosittelen! Triathlon on suunnistuksen jälkeen seuraavaksi mukavin laji. Tai ehkä kuitenkin hiihto?”

Leo Koistinen



Piirros: Terttu Kivinen



Piirros: Terttu Kivinen

HÄTÄILMOITUKSEN TEKEMINEN

1. **SOITA 112**
2. **KERRO KUKA OLE JA MISTÄ SOITAT**
(esimerkiksi Vakka-Rastin SM-suunnistus Kalannissa)
3. **KERRO MITÄ ON TAPAHTUNUT JA ONKO IHMISIÄ VAARASSA**
4. **KERRO TARKKA OSOITE**
(kilpailukeskus Vehmaantie 150 kohdalla)
5. **VASTAA KYSYMYKSIIN**
6. **ÄLÄ SULJE PUHELINTA ENNEN KUIN SAAT SIIHEN LUVAN**
7. **ILMOITA KILPAILUN JÄRJESTÄJÄLLE**, kenet ensimmäisenä tapaat (tai puhelimella numeroon 050 552 1543 tai 050 568 6244)

TULIPALON TAI MUUN ONNETTOMUUDEN SATTUESSA

1. **PELASTA** vaarassa olevat
2. **VAROITA** muita ja huuda apua
3. **TEE** hätäilmoitus **112**
(erillinen ohje)
4. **SAMMUTA TULIPALO**
lähimmällä sammuttimella, peitteellä tai vedellä
5. **OPASTA** pelastushenkilöstö paikalle