

Pyydetään palauttamaan,
ellei vastaanottajaa tavata:

VaRa ry / Veijo Viitanen
Urheilutie 1 a B 14
23800 LAITILA

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1994

Puheenjohtaja RIKU SALMINEN k. (922) 12538 t. (922) 1527222	Siht./Seuratoim.jaosto OUTI NURMI k. (922) 22922 t. (922) 8416288	Nuorisajaosto SEIJA KANKAANPÄÄ k. (922) 8418756 t. (922) 24341
Kilp.järjestelyjaosto KOITTO VERHA k. (922) 12515	Valmennusajaosto JUHO VIRONEN k. (922) 8416020 t. (922) 3311338	Kunto-retkeilyjaosto TEIJO SIRNIÖ k. (922) 34272 t. (922) 12780
Talousohj./Rahastonhoit. HEIKKI VENNELÄ k. (922) 23036 t. (922) 23271	Kartoitusohjaaja AARRE SALMI k. (922) 12003 t. (922) 130240	Tiedotussihteeri VEIJO VIITANEN k. (938) 8258042 t. (922) 505320
Varapuh.joht./Jäsen TAPANI RAUTAVUOMA k. (922) 13192 t. (922) 154300	Jäsen TIMO PENTTILÄ k. (922) 874042	Jäsen KATI VÄYRYNEN k. (922) 8416902 t. (922) 599232

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1994

Kirjanpitäjä MAARIA RITASALO k. (922) 22708 t. (922) 13727	Lehtiasiamies LEO RANKI k. (922) 21470 Uki k. (922) 878221 T-saio	Ilmoittautumissihteeri SEPPO SORRI k. (922) 13372
Leikekirjanpitäjä VALTER HIRVONEN k. (922) 23486	Kiintorastihoitaja ERKKI NEITOLA k. (922) 12193	Kuntorastiyhteyshenkilö KARI JALAVA k. (922) 55043

Rasti-Vakkanen	Vastaava toimittaja	Painopaikka
-----------------------	----------------------------	--------------------

Vakka-Rasti ry:n seuralehti	Veijo Viitanen Urheilutie 1 a B 14 23800 Laitila	Laitilan Kirjapaino Ky
--------------------------------	--	---------------------------



RASTI- VAKKANEN VAKKA-RASTI

1 / 1994

MAALISKUU





VAKKA-RASTI ry
Nordströminkatu 5
23500 UUSIKAUPUNKI

* Pankkiyhteys *
Ugin Seudun OP
549 102--210 016

* Jäsenmaksut *
80 mk Aikuiset
160 mk Perhemaksu
30 mk Lapset, opisk.,
eläkeläiset

* Lisenssimaksut *
Seura ei maksa kilpailu-
lisensoijaa. Lisenssin
vakuutusturva on
henkilökohtainen etu.

* Laskujen hyväksyntä *
VaRa-toimintalaskut
hyväksyy seuran pj.
Laskuissa oltava ko.
jaoston pj:n käsittely-
merkinnät.

* Hallituskokoukset *
VaRa-hallitus kokoontuu
kunkin kk:n toisena
keskiviikkona klo 18,30
(ei heinäkuussa eikä
joulukuussa).

* Vakuutustoiminta *
Vakuutusasiamies-
toiminnan yhteydet:
- Pohjola-Yhtiöt
- Vak. Oy Sampo
- Tapiola
Vakuutuksia tehtäessä
pyydettyä "kohteeksi"
VaRa-asioimisto. Näin
palkkio seuralle.

Järjestöuudistus

Urheiluelämää valtakunnan tasolla on eheytetty ja SVUL jo
lakkautettu. Jotta toiminta tehostuisi, organisaatio on nyt näin
"yksinkertainen" ylhäältä lukien:

- Suomen Liikunta ja Urheilu
- Suomen Suunnistusliitto
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu
- Varsinais-Suomen Suunnistus
- VAKKA-RASTI ry.

Suoranaista käytännön työtä tehdään jäsenistön voimin seurassa
ja sen eri jaostoissa. Paikalliseen suunnistukseen paljon vaikutta-
via päätöksiä tehdään myös Vakka-Suomen seurojen palaveri-
ssa sekä keväällä että syksyllä. Siellä syntyvät alueen kalenterit.

Varsinais-Suomen Suunnistus ry on uusi yhteisö. Siihen liit-
tymisestä vakkarastilaisten tulee päättää kevätkokouksessaan.

VSS ry:n tarkoituksena on johtaa, valvoa ja ohjata suunnistus-
toimintaa alueellaan ja toimia jäsenseurojensa edunvalvojana.
Käytännössä työ on entisen piirijaoston toiminnan jatkamista.
Näin se ei ole mikään turha porras järjestökentässä.

Rasti-Vakkanen

Vakka-Rastin seuralehti Rasti-Vakkanen aloittaa tämän numeron
myötä ilmestymisensä 23. vuosikerran.

Lehti on ulkoisesti vähän uudistunut. Niinpä tuttu aikataulukin
petti parin kuukauden verran. Tämän numeron piti olla startti
tammikuulle, mutta sisällöstä tulikin kesäkauden käynnistys...
Lehdessä on paljon perusaineistoa koko vuoden toiminnalle.

Viivästymisestä johtuen tässä RV-numerossa lienee lukemista
parin normaalilehden verran. Toivottavasti kiinnostaa ja sitten
vain mukaan toimintaan. Vakka-Rasti kutsuu suunnistamaan!

Weijo W.

KANSIKUVASSA syksyn 1993 päätöksensä nenanvalkaisua.
Lampunviritysrastilla jossain Mynämäen ja Laitilan korvessa
huoltajina Jaakko ja Sirkka-Liisa Laaksonen sekä varsinaisina
kestävyysurheilijoina Tiia Nukki (oik.) ja Sanna Laaksonen.



Puheenjohtajan palsta

Tervehdys, vuoden ensimmäisen Rasti-Vakkasen lukija!

Vuoden alku ei suunnistajalle monestikaan ole kovin
tapahtumarikas, mutta ainakin tätä kirjoittaessa
näyttää, kuin toteutumassa olisi harvinainen tapah-
tuma - hiihtosuunnistuksen Vakka-mestaruuskilpailu.
Perinteisiin kuuluu, että kyseinen kilpailu on
peruuntunut kasvihuoneilmiön vuoksi.

Hiihtosuunnistus aloittaa Vakka-Suomen mestaruus-
kilpailujen sarjan, jossa seurallamme on puolustet-
tavana voitto Vakka-maljan pistekilpailussa. Mahdol-
lista on myös palkinnon saaminen kokonaan omaksi
kauden päätyttyä, mutta se edellyttää erittäin
aktiivista osallistumista kilpailuihin ja hyvää
menestystä niissä. (Tärkeintä ei siis ole vain
voitto, vaan osanotto - ja voitto!)

Näin vuoden alussa on varmasti myös paikallaan
kehottaa kilpailuihin osallistumisen ohella joka
asiassa pelaamaan tiukasti oman seuran pussiin eli
tekemään lehtitilaukset ja vakuutukset (niin omat
kuin naapurinkin...) Vakka-Rastin asiamiehen kautta.
Näin voimme auttaa säilyttämään edellytykset seuran
toiminnalle myös jatkossa, vaikka yhteiskunnan
taloudellinen tuki urheiluseuroille - myös Vakka-
Rastille - supistuisi.

Loppukevennyksenä kerrottakoon Lehti-Veijolta saatu
vinkki suksien voiteluun: Sukset kannattaa voidella
sinisellä Swixillä ja säilyttää suksipussissa,
tällöin voitelun tarve vähenee. Esimerkkihenkilömme
suksissakin on samat voiteet jo ainakin viidettä
vuotta eikä ole mitään tarvetta uuteen voiteluun -
ei edes suksipussia ole tarvinnut avata...

Hyvää kauden alkua, toivoo

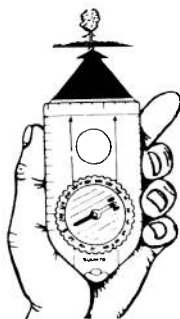
RP





Vakka-Rastin hallitus keskusteli vuoden 1994 ensimmäisessä kokouksessaan osanottomaksujen ja muiden kilpailukulujen maksamisesta sekä matkakustannusten korvausperusteista.

Ohjeet ovat entisten kaltaisia. Jäsenistön toivotaan noudattavan erityistä huolellisuutta esim. ilmoittautumisissa. "Kimppakyydit" kisoihin ovat tärkeitä. Säästäväisyys on arvokasta. Turhiin kuluihin seuralla ei ole varaa, sillä tulojakaan ei kilahda kassaan helposti.



Kilpailujen osanottomaksut

- Suunnistuskilpailujen osanottomaksut maksetaan (vrt. rajoitukset).
- SM-Erävaelluksen osanottomaksut maksetaan.
- Rajoitukset:
 - * Vain yksi kauden rastiviikko (Kainuu, FIN5, O-Ringen tai vast.) maksetaan.
 - * Mikäli yksilön valmentautuminen tai seuran nuorisotyö vaatii, useampikin rasti-viikko maksetaan (valmennusjaoston/nuorisajaoston eri päätöksin).
 - * Muiden seurojen järjestämien kuntosuunnistusten osanottomaksuja **ei makseta.**
- **Kilpailuihin ilmoittautuneilta, mutta niistä poisjääneiltä, peritään osanottomaksut takaisin seuran tilille.**

Muut kilpailukulut

- Suunnistuksen kilpailuihin liittyviä muita kuluja ei korvata (esim. majoitusmaksut, laiva-matkojen hyttipaikat, ruokailut yms. elantomenot, telttapaikat, parkkimaksut).
- Valmentautumisen tai nuorisotyön kulut kuitenkin erillisen, ko. jaoston päätöksen perusteella (esim. valmennusleirimajoitukset, nuorisoleirit) saatetaan korvata.

Kilpailujen matkakulut

- Matkakulut korvataan (kaikki kilpailijat):
 - * SM- ja pm-kilpailuihin.
 - * Muihin suunnistuskilpailuihin, joihin seura järjestää linja-autolla yhteiskuljetuksen (omien autojen kuluja ei tällöin korvata).
 - * Valmennusjaoston nimeämiin viesti-, tarkkailu- ja katsastuskilpailuihin.
 - * Valmennusjaoston nimeämiin harjoitus- ja valmennustilaisuuksiin.
- Matkakulut korvataan (alle 18-v. nuoret kilpailijat):
 - * Lähimmät kansalliset suunnistuskilpailut.
- Matkakorvauksena seura maksaa omaa autoa käytettäessä osall. kilpailijasta 0,25 mk/km.
- Matkalaskut hyväksyy Vakka-Rastin puheenjohtaja. Laskun on perustuttava tarkoin eriteltyn laskelmaan (kilpailu, pvm, km:t, kilpailijoiden nimet, maksun saaja, pankkitili).
- Seura ei korvaa korvausperusteiden ulkopuolelle jäävien yksittäisten eri puolilla maata pidettävien kilpailujen matkakuluja. Näitä ovat esim. lomamatkoilla tapahtuvat kilpailut ja erilaiset rastiviikot. Seuran järjestäessä bussikuljetuksen, ei muita matkatapoja korvata.

Pm-sarjat 1994 (Varsinais-Suomi)

Päiväkilpailu	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65,H70	H20,H18,H16,H14,H12,H10
Yökilpailu	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65	H20,H18,H16,H14
Pitkä matka	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65	H20,H18,H16
Pikamatka	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65	H20,H18,H16,H14
Partiokilpailu	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65	H17-20, H16,H14,H12*
Viestikilpailu	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65	H20,H18,H16,H14,H12
Latusuunn.	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65	H20,H18,H16,H14,H12**
Hiihtosuunn.	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65	H20,H18,H16,H14,H12
Hs-viesti	H21,H35,H40,H45,H50,H55,H60	H17-20, H16,H11-14

Päiväkilpailu	D21,D35,D40,D45,D50,D55	D20,D18,D16,D14,D12,D10
Yökilpailu	D21,D35,D40,D45	D20,D18,D16,D14
Pitkä matka	D21,D35,D40,D45,D50	D20,D18,D16
Pikamatka	D21,D35,D40,D45,D50	D20,D18,D16,D14
Partiokilpailu	D21,D35,D40,D45	D17-20, D16,D14,D12*
Viestikilpailu	D21,D35,D40,D45,D50	D17-20, D16,D14,D12
Latusuunn.	D21,D35,D40,D45	D17-20, D16,D14,D12**
Hiihtosuunn.	D21,D35,D40,D45	D17-20, D16,D14,D12
Hs-viesti	D21,D35,D40	D17-20, D16,D11-14

* Saavat taivaltaa koko matkan yhdessä

**Reittiviiva

Pm-yleisohjeita

- Kutsut seuroille 1-2 kuukautta ennen kilpailua.
- Ilmoittautuminen päättyy viikkoa ennen kilpailua (postileimapäivä; esim. ma --->su)
- Jälki-ilmoittautuneita EI hyväksytä mukaan.
- Järjestäjä voi halutessaan yhdistää sarjoja (ilmoitt. johonkin sarjaan vähemmän kuin kolme).
- Pm-talvikisojen mitalit jaetaan seuroittain jälkikäteen (piirin kevätparlamentissa).
- Pm-viestien H21-sarja on muutettu 3-osuiseksi (aik. 4-os./kokeilu vuodelle 1994).

Pm-osanottorajoitukset

- Järjestävän seuran kilpailijat saavat osallistua (kaikki sarjat ja kilpailut).
- Järjestävän seuran (ja valvojan) on harkittava osanottoa silloin, jos osallistujalla katsotaan olevan esim. kartan alueella asuvana kohtuutonta hyötyä muihin kilpailijoihin nähden.
- Pitkän matkan pm-kilpailussa sarjojen H/D20 ja sitä nuoremmat saavat osallistua vain omaan sarjaansa.
- Ulkomaalaisten osallistumisen osalta on päätetty, että pm-kisoihin saavat osallistua seurat ja niiden jäsenet (vrt. kilpailusäännöt 1994, kohta 3.15).
- Pm-partioon saavat osallistua kilpailun ulkopuolella myös vajaat partiot (esim. 2 hlöä).
- Varsinais-Suomen piirin suunnistusjaoston päätöksiä 13.12.1993 (piiritiedote 11/93).

Kivikova Rasti-Raimo

Vakka-Rastin joulujuhlissa sai erityispalkinnon Rasti-Raimo Reunanen, jota nykyisin voidaan kutsua kovaksi kivenkantajaksi.

Palkinnon perusteet syntyivät H43-viestin lopputunneissa Ruotsissa. Reippaaksi aina tiedetyn Raimon kilpakaasiin sijoitettiin kohtuullinen kivi, aitoa hurrien maan "graniittia".

Tarkoitus oli, että R-R olisi tuonut kiven huomaamattaan kotiin. Mikäli ei olisi tullissa kiinni jäänyt...

Rasti-Raimo löysi kiven repustaan jo ennen kotiinläähtöä. Harmi. Mutta sitkeä mies kantoi painon upeasti U:kiin! Aiheesta ei tullut ikävyyksiä, vaan naurua. Ja Raimo kiitti nästisti jo bussissa.

Joulujuhlissa Rasti-Raimo sai muistoon laatan. VaRa halusi antaa tunnustuksen leikkimielen sävytyksellä.

-- Kotona puhdistin ja lakkasin ruotsalaisen kiveni. Siellä se on Putsaaren palkintohyllyssä tarkkaan tallessa, myhäili Raimo VaRa-tilaisuudessa joulun alla.

Kuva: Rasti-Raimo. -- Tuire tyttäriin.



Taistelija -- Tuire

VaRa-joulun toinen yllätyksellinen kannustus-palkinto ojennettiin Nukin Tuirelle. Kesän ansiona oli taistelu Venlojen viestissä Paimiossa.

Seuramme viitosjoukkue suunnisti numerolla 524, ja näin startin paikka oli pahasti takarivissä. Joukkue tulosta pohjustivat Tuula (535), Sipe (536) ja Outi (521). Ja sitten Tuire matkaan. Manageri-Teemu arvioi 9 kilsan kovan lenkin taituvan noin 20 minuutin kilometrivauhilla?

Ankkuri-Tuire joutui metsässä antamaan kaiken taistelijan sisustaan. Rastit eivät löytäneet oikein millään. Alkuvaiheessa muut emännät hoopottivat sinne tänne. Ja eksyttivät suunnistustaitoisia! Loppurasteilla Tuire kamppaili yksin. Pitkän lenkin päivä vei voimia. Paimion kesäilta alkoi hämärtä.

Tuire ehti ansiokkaasti perille vain nelisen minuuttia ennen maalin sulkemista. Viitoituksella kannusti Tuiren tuloa ainakin 20.000 katsojaa, mediaväkeä ja TV-kameroita oli satamäärin.

Tuire tuli maaliin ajassa 2.55,30 ja hän NOSTI V-joukkueen sijoituksen 517. tilaksi. Telttä-alueella Tuire puristi huulilleen jo hymykin.

Siinäpä ansiota kannustuspalkinnolle. Ja mitä tulee vastaavan palkinnon saamiseen alkaneena kautena -- säännöt eivät välttämättä ole samat!

Hopealle koristurnauksessa

Laitilan Jyske järjesti Loppiaisena perinteisen GRAND SLAM -koripalloturnauksen. Tapahtuma oli jo kolmastoista suunnistusseurojen historiassa. Voiton pääsi ottamaan tälläkin kertaa Liedon Parma ylivoimaisesti pisimmällä joukkueellaan. Vakka-Rasti yllätti olemalla turnauksen kakkonen tapahtuman mielenkiintoisimmalla joukkueella.

Jumbofinaalissa Laitilan Jyske kukisti Angelniemen Ankkurin 40 - 27 numeroin oltuaan vielä tauolla tappiolla pistein 16 - 17. Jyskeläisten armottoman kova kestävyys vei voiton Jarmo Reimanin kyynärpäätaktiikasta. Sillähän pärjää vain Jukolan viestin ankkuriosuuden loppuvii-toituksella, jos sielläkään.

Angelniemi oli aiheuttanut Liedolle melkoisen yllätyksen, kun se vei lietolaiset hujopit jatkoajalle. Siellä turnauksen korikuninkaan Jari Partasen (53 pist.) pituusylioima tuli esiin. Lieto voitti pelin 39 - 36 Partasen murjoessa 20 pistettä.



VaRa:n juniori-seniori-veteraanijoukkue aloitti turnauksen Angelniemeä vastaan. Taitavista yksilöistä koottu joukkue ei saanut alussa peliä käymään, kun takana ei ollut yhtään yhteisharjoitusta.



Ankkuri johti tauolla 15 - 20 pistein, mutta VaRa:n taktiikkakuviot hioutuivat tauolla! Joukkue voitti lopulta murskanumeroin 38 - 24 Ankkurin. Tauon jälkeen AngA teki Teemu Nukin ja Kari Honkasen johtamassa puolustuksessa enää vaivaiset neljä pistettä. Huruissa on voimaa! Sen näytti myös armoton tsemppari Leo Koistinen. Yhdestä osa-alueesta eli pisteiden teosta huolehtivat Ville Tuominen (14) ja Pekka Laitinen (12).

Välittömästi tämän pelin jälkeen VaRa sai vastaansa Jyskeen, joka kypsyi heti kättelyssä. Tauolla tilanne oli 15 - 9 ja toisella puolikkaalla VaRa vain varmisti 34 - 26 voiton. Ville kurvaili 18 pistettä ja Pekka yhdeksän. Kahden pisteen tekijöitä olivat Teemu, Janne Pulli ja Vesa Koistinen. Kari kävi naulaamassa myös pisteen Jyskeen arkkuun.

Finaalissa VaRa:n juniorit jäivät Liedon jyrän alle. Teemu yritti parhaansa mukaan prässätä miehiä ja heidän hermojaan. Tauolla Parma johti jo 8 - 16 pistein ja turnausvoiton se varmisti 27 - 37 lukemin. Ville latoi 20 pistettä ja Pekka kolme. Kahteen pääsivät Leo ja Pete M.

SALDO: Leo (4 pist.) oli ankara taistelija, Teemu (6) jatkoi jenkkihahvistuksena. Ensi vuonna jo donkkejakin. Kari (1) osoitti, että Töölössä hankitut taidot ovat tallella. Ville (52) on kehityskelpoinen - lisää harjoitusta rasteilla. Pekalla (24) aivan sama juttu. Vesa (2) sai aivan liian vähän pelaikaa, taidot eivät tulleet vielä esille. Jannella (2) sama juttu. Virosen Juho (2) on kova laituria ja Meriläisen Petri (3) pitkä ja nopea.

"Penkillä torkkunut"



Sirpakka Seija

Vakka-Rastin hallituksen uusi jäsen Seija onnistui myös pääsemään RV-toimituksen "napakymppikysymysten" kohteeksi. Näin sanoi sirpakka-Seija:

Ikäsi tai muut tärkeimmät mittasi?
-- Ikä 28 ja mittaa on tarpeeksi jumppariksi (fysioterapeutiksi). Mistä olet kotoisin ja miksi Uudessa-Kaupungissa?
-- Etelä-Pohjanmaan Alavudelta. Työ toi U:kiin.
Millaiset maisemat keittiösi ikkunasta?
-- Tällä hetkellä ihanaa kimmeltävää lunta ja huurteisia mäntyjä - KAUNISTA.

Ovatko pullasi hyvin uunissa?
-- Pullat paistuu uunissa harva se viikko ja hyvin maistuu muillekin.
Ammattisi, tienaatko riittävästi?
-- Fysioterapeutti, yksityinen ammatinharjoittaja. En ole vielä ollut leipäjonossa, töitä saa kyllä tehdä lujasti.
Harrastuksesi?
-- Leipominen, uiminen, steppi, lukeminen, ikkunamaalaus, kirjeiden kirjoittaminen, ulkoilu, "punnittailu", syöminen... Ai juu, nyt tämä suunnistus.

Jännimmät kotieläimesi?
-- Hämähäkit, kaiken kokoiset.
Milloin eksyit viimeksi?
-- Keväällä -93, kun muutin U:kiin. Kävelyllä Salmen OK-alueella. Nättejä taloja, aikaa eksyä ja oikeaa tietä kotio.
Elämäsi parhaat rastit?
-- Ammatti, poikaystävä, U:ki (?).
Mitä toivot suunnistusuraltasi?
-- Paljon rasteja, uusia tuttavuuksia ja kokemuksia. Joo, ja tietty, että selvitän rastivälit raajojani katkomatta.

Nuorisajaosto

SEIJA KANKAANPÄÄ on Vakka-Rastin nuorisajaoston uusi puheenjohtaja. Syksyn vaalikokouksen valintojen perusteella jäsenenä jaostossa toimivat Outi Nurmi, Timo Penttilä, Mervi Ruohonen, Juho Vironen ja Kati Väyrynen.

Seija, jaostosi toiminnan kaavailuja vuodelle 1994?
-- Isompia "kaavailuja" ei ole vielä valmiina. Nuorisotoiminnan pysyminen vireänä on kyllä tärkeää.

Mikä on mielestäsi toiminnassa tärkeintä?
-- Tärkeintä on antaa nuorille mahdollisimman antoisa kokemus suunnistuksesta, muiden kanssa toimimisesta, luonnossa liikkumisesta... Asioita on paljon, mutta alku on tärkeää myöhempää innostusta ja suunnan hakua varten.

Mitä uusia ideoita haluaisit tuoda Oraville?
-- Olisi kiva kokeilla kaikkea uutta, jos se vain on mahdollista. Katsotaan, mitä kevät tuo tullessaan.

Miksi junnuille lajiksi juuri suunnistus?
-- Mikäs sen jännempää ja antoisampaa kuin suunnistus. Kyllä siinä jää "survival" -kurssit toiseksi.
-- Suunnistus tarjoaa haasteita, on monipuolisesti kehittävää, vie ja kuljettaa, purkaa liikoja paineita, mutta samalla antaa voimia ja virkistää. Suunnistusporukka on kivaa - suunnistus on hauskaa!
-- Tulikos nyt tarpeeksi selvästi sanottua?

Miten vanhemmat voivat osallistua lastensa rastiharrastukseen?
-- Rastaamalla tietty itse mukana. Ellei ole tähän mahdollisuuksia, yhteydet ohjaajiin/vetäjiin/jaostoon ovat hyödyllisiä. Myös vanhemmat voivat tuoda omia ideoitaan esille.
-- Vanhempien kiinnostus asiasta vaikuttaa myös lapseen.

Muuten olen sitä mieltä, että...
-- Suunnistus on tutustumisen arvoinen asia!



Kunto-retkeilyjaosto

TEIJO SIRNIÖ on Vakka-Rastin kunto-retkeilyjaoston uusi puheenjohtaja. Vaalikokouksen valintojen perusteella jäsenenä jaostossa toimivat Paula Flemming, Lauri Hännikkälä, Erkki Neitola, Timo Penttilä, Reijo Ruohola, Voitto Takkunen ja Erkki Teivaala.

Teijo, jaostosi toiminnan kaavailuja vuodelle 1994?
-- Patikka- ja hiihtoretket, korttelisuunnistus, äitienpäivän valokuva-suunnistus. Pitkälti noudattelee vanhoja latuja, ehkä jotain uuttakin löytyy.

Mikä on mielestäsi toiminnassa tärkeintä?
-- Avoin ja rehti yhteistyö. Hyvä joukkuehenki.

Mitä uusia ideoita haluaisit tuoda kuntoliikkuville?
-- Uskon omien ideoiden kehittyvän matkan varrella.
-- Jaosto olisi kiitollinen jäsenistöltä tulevista ehdotuksista.

Miksi liikkujiin kannattaisi kuntoilla VaRa-tilaisuuksissa?
-- Oman kunnan ja mielenvirkeyden hoitamiseksi.
-- Aktiivinen osallistuminen kannustaa VaRa-tapahtumien järjestäjiä jatkamaan toimintaa yhteiseksi iloksemme.

Miten jäsenistö voi tukea kuntojaoston toimintoja?
-- Aina annettu palaute luo pohjan toiminnan kehittämiselle. Kehoitankin ilmoittelemaan ideoita, ajatuksia avoimesti jaoston toteutettavaksi.

KUNTOTAPAHTUMIA 1994

KORTTELISUUNNISTUKSET 26.3. ja 9.4. klo 14--
* 26.03. Uki/Santtio Takkunen, Sirniö (vastuuholot)
* 09.04. Uki/Sorvakko Ruohola, Hännikkälä
LINTURETKI 17.4. Ruohola, Hännikkälä
VALOKUVASUUNNISTUS 8.5. KLO 11 -- 14
* Lähtö Uki/Pakkahuone Teivaala, Sirniö
PYÖRÄILY/PYÖRÄSUUNNISTUS 28.8. klo 11--
* Lähtö Kalanti/Uki Penttilä
PATIKKARETKI 30.10. klo 10--
* Reitti avoin Ugin seutu Takkunen, Penttilä, P.Flemming
KIINTORASTISTOT 1994 Takkunen, Neitola, Teivaala
* Sorvakko (uusi), Kalanti (uusittu), Perkko (tarkistettu)

Terhakka Teijo

Vakka-Rastin hallituksen uusi jäsen Teijo pääsi RV:n "napakymppikysymysten" pariin. Näin terhakka-Teijo:

Ikäsi tai muut tärkeimmät mittasi?
-- Neljännesvuosisata takanapäin.
Mistä olet kotoisin ja miksi U: gissa?
-- Kotoisin Rovaniemeltä, työ toi Raumalta U:kiin.
Millaiset maisemat keittiösi ikkunasta?
-- Metsämaisemat.

Oletko yleensä vakuuttava?
-- Tähän asti olen pärjannyt elämässä ja työni puolesta vakuutan kaikenlaista lapsista alkaen...
Ammattisi, tienaatko tarpeeksi?
-- Tapiola-Yhtiössä myyntineuvottelija, palkkapäivä turhan harvoin.
Harrastuksesi?
-- Suunnistuksen lisäksi reserviläistoiminta, filatelia, numismatiikka.

Jännimmät kotieläimesi?
-- Killi-kissa.
Milloin eksyit viimeksi?
-- En muista, aina on kotiin tie löytynyt.
Elämäsi parhaat rastit?
-- Työssä kiintorastin löytäminen ja Tanjaan törmäilyminen muutama vuosi sitten.



Talven menestyksiä



SVUL:n Varsinais-Suomen piirin talven mestaruuskisat pidettiin tammikuussa Loimaalla ja Lohjalla. VaRa-edustajat juoksivat Loimaalta neljä mitalia ja hiihtivät Lohjalla viisi mitalia. Mitaliketjun värisarja oli 3 + 4 + 2 = 9 yhteensä. Vuosi sitten saimme peräti 16 mitalia, vuonna 1992 vastaavasti 9 mitalia.

LATUSUUNNISTUKSESSA Tiia Nukki (D17-20) ja Heikki Pelli (H55) voittivat pm-kultaa. Hopealle kilpailivat Teemu Nukki (H45) ja Heikki Pelli (H55). Kisa käytiin lumijuoksuna.

HIHTOSUUNNISTUKSESSA Katja Sundell (D17-20) voitti pm-hopeaa. Pronssille sujuttelivat Leo Koistinen (H45) ja Kari Honkanen (H55).

HS-UIESTEISSÄ edelleen Lohjalla H40-joukkue Rauli Helkkula, Teemu Nukki ja Leo Koistinen voitti pm-kultaa. Hopealle kilpailivat H55-miehet Kari Honkanen, Raimo Reunanen ja Heikki Pelli. -- Talvikisojen kaikissa lajeissa Kari Honkanen oli pm-mitaleilla!

ORAVARASTIT 1994

Vakka-Rastin nuorisotoiminnassa on suunniteltu pientä yhteistyötä Laitilan Jyskeen kanssa. Kesällä toteutetaan naruratojen suunnistuksia sekä Uudenkaupungin seudulla että Laitilassa.

Erilliset Oravarastit pidetään maanantaisin klo 17,30 alkaen. Tarjolla on rastireitti (RR), tukireitti (TR) sekä n. 3 km:n normaalirata. Maastot ja kartat ovat nuorille sopivia.

Tapahtumista tiedotetaan viikottain Uudenkaupungin Sanomissa (VaRa/seuratoiminta-palsta) ja Laitilan Sanomissa (urheilukalenteri). Yleisohjelma myös Rasti-Muistiossa 1994.

Heinä-elokuun vaihteessa pidetään Vakka-Suomen ORAVALEIRI ilmeisesti Laitilassa. VaRa:n Oravapolulla on erillistä koulutusta maaliskuuhuhtikuussa. Koulutus jatkuu Oravarasteilla alustavan suunnitelman mukaan seuraavasti:

Ma	23.5.	LaJy	Seppälä	HHL
Ma	30.5.	VaRa	Kalanti/Kuuvanvuori	Timo Penttilä
Ma	06.6.	LaJy	Laitila	?
Ma	13.6.	VaRa	Orivo/Petes	Voitto Takkunen
Ke	22.6.	LaJy	Laitila	Mr. Kukko
** Loma **		LJ/VR	Laitila	ORAVALEIRI
Ma	08.8.	VaRa	Uki/Perkko	Valter Hirvonen
Ma	15.8.	LaJy	Laitila	?
Ma	22.8.	VaRa	Taipalejärvi/Ketunkallio	Juho Vironen



Lisäharjoitukset tiistaisin (VaRa) ja torstaisin (LaJy) Kuntorasteilla lyhyillä/helppoilla radoilla. Suunnista mukaan Oravapolulle! -- Vanhemmat rastilaiset mukaan Oravien ohjaajiksi!

Vakka-Suomen suunnistukset

Vakka-Suomen suunnistusseurojen kesken kilpaillaan vuosittain Vakka-Suomen Sanomien lahjoittamasta Vakka-Maljasta. Vuoden 1994 ohjelma on seuraava:

La	12.02.	MS-52	Hiihtosuunnistus	Mynämäki (**)
Ti	17.05.	VaRa	Viestit	Kalanti/Vellua
To	02.06.	TaTa	Pikamatkat	Taivassalo
Ti	09.08.	LaJy	Päiväkilpailu	Laitila/Kaivola
Ti	20.09.	MS-52	Yösuunnistus	Mynämäki

Sarjat kuten vuonna 1993 (kts. Rasti-Vakkanen 1/93). Henkilökohtaisessa päiväkilpailussa jaetaan palkintoja Vakka-mitalit kunkin sarjan kolmelle parhaalle. Sarjoissa H9-10RR ja D9-10RR kaikki osanottajat palkitaan maalissa.

HIIHTORASTIEN PISTEET		
1994	Vakka-Maljaan (**):	
	MS-52	90
	VaRa	30
	LaJy	9

Viestien RR-sarjat käydään väliaikalähtöisenä kisana, jossa kolmen joukkueeseen nimetyt ajat lasketaan yhteen. Viestisarjaan H9-12RR saa osallistua myös tyttöjä (max 2/joukkue).

Seurojen pisteet lasketaan sijoituspisteinä sarjoittain (7-5-4-3-2-1-1 jne). Jokainen kisan loppuun suorittanut saa 1 pisteen. Jos sarjassa alle kuusi osallistujaa, pisteet alenevat. Lisätietoja Vakka-Maljan täydellisissä säännöissä (Vakka-seurapalaverin vahvistamat).

HOROSKOOPPI

Written by: M.Lörpötti

SKORPIONI. Skorpionin suunnistusmenestyksen tae on terävä ja nopeasti heilahtava kompassineula. Myös esilähdössä Skorpioni on vahvoilla, sillä hänen saksensa leikkaavat terävästi kuin harvemman järki. Suunnistushaihteluun tai muuhun ajatteluun ei Skorpionin tällä vuosituhannella kannata sortua, sillä hänen pistävän myrkyllinen luonteensa voi tällaisessa tuottaa monenlaisia ongelmia.

RAPU. Rapu komeine pihtineen hallitsee rastityöskentelyn: leimataakseen hänen ei tarvitse edes käydä rasteilla. Näin ollen rapu voi tiistairasteilla usein joutua hylkäyksen kohteeksi. Ravulla on kuitenkin varsin kova kuori, joka kyllä kestää useinkin toistuvan kasvujen menetyksen. Kestävä pinnoite on eduksi myös auringonotossa, sillä rapu palaa herkästi punaiseksi kuin keitetty hummeri.

VAAKA. Vaaka heiluu tyypillisesti kahden reitinvalinnan välillä osaamatta oikein päättää, kumpi vaihtoehto painaa kupissa enemmän. Tänä vuosikymmenenä vaaka on kuitenkin taipuvainen kallistumaan rakkauteen. Jollain allikkorastilla saattavat naaraat tavata viehättävän koiran ja joutua, tahtomattaankin, takaisin ojaan.



Yllä oleva piirros on julkaistu Jyskeen syystapahtuman tiedotteessa. Haistelu- raajan koosta, asennosta ja väristä on luettavissa: NENÄNVALKAISU.

VS-piirin 1993 Oravatilastot

1. AngA	332
2. PR	216
3. MS-52	187
4. TuS	144
5. LiePa	133
6. KemKi	101
14. LaJy	14
17. VaRa	9
20. TaTa	2

Tilastossa nuorten tärkeimmät kisat eli POK, POV, pm-päivä, pm-viesti ja Nuorten Jukola.

VaRa-Oravat -93

Juha Grönroos	3
Jenni Grönroos	1
Merja Loven	2
Jyrki Pulli	3
Timo Ritäsalo	1
Tero Ståhl	3

Luokittelu H/D14 ja nuoremmille. Vanhemmat ranki-tilastoissa.

VaRa-jäsenten merkkipäiviä -94

Stig Eriksson	50 v.
Koitto Verha	50 v.
Veikko Suikkanen	60 v.
Seppo Sorri	50 v.

Rastilaisten onniteltut !



PALOJA

* Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 1/94 hyväksynyt seuraan uudeksi jäseneksi: Seija Kankaanpää s. -65. Merkittiin myös tiedoksi, että Heidi Perälä edustaa Keravan Urheilijoita, mutta säilyy VaRa-jäsenenä.

* VaRa-hallituksen kokouksessa 2/94 hyväksyttiin uudeksi jäseneksi Mervi Ruohonen -52 ja merkittiin virallisesti jäsenrekisteriin Juhani Alppi -59. -- Tervetuloa seuraamme !

* Vakka-Rastilla on lainattavissa SSL-Ratamestarikirjoja omaan opiskeluun. Kannattaa lukea hyvää tekstiä mm. nuorten radoista. Kirjoja voit kysellä Verhan Koitolta kilpajaostosta.

* Seuramme jäsenistölle hankitaan TUULIASUJA (lämmittelypukuja - mikä lie oikea nimike?). Asun laadusta, hintatasosta yms. seikoista pyydetään esittämään toiveita Nurmen Outille seuratoimintajaostoon. Soitelkaa pikaisesti, 15.3. mennessä!

* Kunto-retkeilyjaosto järjesti vuoden onnistuneena avauksena HIIHTORETKEN, jolla kivasti 58 osallistujaa. Sää oli loistava noin kymppin lenkille. Hiihto kulki Sorvakon kentältä Ykskoi-vuun, Urpoisiin. Nuhjän kärjessä tarjoihtiin mehua.

* VaRa järjestää vuoden tärkeimpänä kilpailunaan Varsinais-Suomen piirin pikamatkojen mestaruuskisat ke 15.6.1994 Loka-lahdella. Varaathan päivän jo nyt toimitsijatehtäviin!

* Rasti-Vakkasen toiseksi viimeisellä sivulla on tärkeä yhteystietokortti. Osoitteenmuutokset pyydetään ilmoittamaan, samoin osoitetietotäydennykset (haja-asutusalueiden katuosoitteet, Sundholma ym.). Muitakin asioita voi viestiä. Kiitos.

VaRa:n KEVÄTKOKOUS

** Keskiyökokous 23.3.1994 klo 19,00 (hallitus klo 17,30)

** Uudessakaupungissa, Sorvakkokodin kerhohuoneessa

** Käsitellään sääntöjen 9 §:n mukaiset asiat

** Vahvistetaan toimintakertomus ja tilinpäätös

** Päätetään liittymisestä Varsinais-Suomen Suunnistus ry -nimiseen yhdistykseen

PALOJA

* Poikkeuksellinen HIIHTOTALVI on antanut liikunnalle uusia mahdollisuuksia. Rasti-Vakkanen tarjoi voitelu- ym. ohjeita seuralhehdessä 4/92. Toivottavasti olette muistaneet lukea.

* VaRa-puheenjohtaja kirjoittaa pöytäpalstansa viimeisessä kappaleessa. RV-toimituksen sukset ovat VaRa-hiihtoleirin jäljiltä pussissa viidettä talvea (EI viidettä vuotta) ja suksien pohjissa on sinistä Rexiä (EI jotain ihme-Swixiä).

* VaRa-hallitus oli 16.2.94 Kemiran portilla todistamassa VS-Ladun kimpakävelyn kääntöpiirteen tilannetta. Valitettavasti Verhan Maija oli vasta toisena, vaikka selityksiä löytyikin...

* Rauman seudulla Länsi-Suomen Urheilumitalin 1993 sai Reeta-Mari Kolkkala ja hän menestyi myös urh.toimittajien vaalissa.

* Länsi-Suomi -lehdykän joulupukkiarvonnassa sai palkinnon mm. Kankaalan Kalevi. Onneksi hän ei päässyt joulupukin kera pizzalle! -- Pukin nimi oli muuten Reeta-Mari Kolkkala.

* VaRa:n nuorisajaoston uusi pj. Seija Kankaanpää on löydetty eksyneenä Laitilasta. Sen verran horeissaan Seija vielä oli, että oli hakeutunut kaupungin opaskartan äärelle. Siis Oravapolulle!

VaRa:n MARATHON -tilasto

* Rasti-Vakkanen jatkaa sitkeästi vakkarastilaisten Marathon-juoksujen tilastointia, varsinkin nyt yhden palautteen jälkeen. Kertokaapa lisää juoksuaikejaanne.

* Tilasto ilmestyy muutaman kerran vuodessa. Listoille pääsy edellyttää 42 km:n juoksua ja samanaikaista VaRa-jäsenyyttä.

Voitto Takkunen	2.49,29	-87 Helsinki
Rauli Helkkula	2.52,58	-75 ?
Rainer Helkkula	3.11,08	-92 Tukholma
Tapio Jutila	3.11,17	-90 Pori
Jaakko S. Suominen	3.26,24	-83 Jyväskylä
Pertti Vuorinen	3.35,37	-92 Wien
Pasi Nurmi	3.42,52	-92 Helsinki
Aaro Koskenrouta	3.50,12	-90 Helsinki
Heikki Vennelä	3.51,21	-92 Wien
Heidi Perälä	4.43,40	-92 Turku
Ismo Flemming	5.11,53	-92 Wien

VaRa-LEIRIT

Valmennusjaoston alustavissa suunnitelmissa v. 1994:

** 1.-3.4.94 Pääsiäisleiri; Paimio/Suomusjärvi

** 10.4.94 Maastoleiri; Vammala

** 11.-16.7.94 FIN5 leiri; Lapua

** Maastotestit juostaan Laitilassa
** Tietestit juostaan U: gissa

** Taitoharjoituksia VaRa/LaJy/RaLu /EuVe eri ohjelman mukaan

Lisätiedot valmennusjaosto/Juho Vironen ja US-seurapalsta.

TRÄNINGSLÄGER

VaRa-suunnistajia oli vuodenvaihteessa omalla hiihtoleirillä Salenin tuntureilla. Sieltä tuli Vit vecka -kortti (alla), jonka vas. lajassa Sini, Sanna, Sipe ja Jaska ja oik. Heli, Tiia, Tuire ja Teemu. Heillä suksi luisti niin hyvin, että korttiin ei tullut edes Sverige-postileimaa?

Vit vecka....

Kausi lähestyy, oletko valmis...

• La 26.03. VaRa	Korttelisuunnistus	Uki/Ketunkallio	
• Su 27.03. RasKa	Kans. kortteli-puistosuunn.	Pori/Meri-Pori...	
• Ti 05.04. VaRa	Kuntorastit	Uki/Vohdensaari	***
• To 07.04. MS-52	Mynä-Rastit	Mynämäki/Keskuskoulu	
• La 09.04. VaRa	Korttelisuunnistus	Uki/Sorvakko	
• Su 10.04. HIT	Kans.kortteliviesti	Hämeenlinna	
• Ti 12.04. VaRa	Kuntorastit	Lokalahti/Ruissaari	***
• To 14.04. MS-52	Mynä-Rastit	Nousiainen/Paijula	
• Pe 15.04. TuS	Kans. yöviesti	Turun tienoilla	
• Su 17.04. LiePa	Kans.	Lieto	
• Su 17.04. RaLu	Kans.	Rauma	
• Ti 19.04. VaRa	Kuntorastit	Kalanti/Hallu	***
• To 21.04. MS-52	Mynä-Rastit	Mynämäki/Mahlio south	
• Pe 22.04. LaJy	Kans. PikaMunaViesti	Laitila/Kaivola	
• Su 24.04. PR	Kans.	Paimion paikkeilla	
• Ti 26.04. VaRa	Kuntorastit	Pyhämaa/Raulio	
• To 28.04. LaJy	Kuntosuunnistus	Laitila/Kaivola	
• To 28.04. MS-52	Mynä-Rastit	Nousiainen/Riukula	
• La 30.04. AngA	Isotonic	Halikko	
• Su 01.05. AngA	Isotonic-viesti	Halikko	
• Ti 03.05. VaRa	Kuntorastit	Uki/Sundholma etelä	***
• To 05.05. LaJy	Kuntosuunnistus	Laitila/Suontaka	
• To 05.05. MS-52	Mynä-Rastit	Mynämäki/Kalela	
• La 07.05. T-k	Tiomila ym. pikkukisoja	Ruotsi/Suomi	
• Ti 10.05. VaRa	Puulaakiviestit/Kuntorastit	Kalanti/Orivo-Petes	***
• To 12.05. AuVa	Kans.	Aura	
• La 14.05. SuSe	Kans./Testi 1	Vammala	
• Su 15.05. SuSi	Kans.	Suomusjärvi	
• Ti 17.05. VaRa	Vakka-Suomen viestit	Kalanti/Vellua ?	
• To 19.05. LaJy	Kuntosuunnistus	Laitila/Kartanonperä-Kusni	
• To 19.05. MS-52	Mynä-Rastit	Mynämäki/Luhta-Haloila	
• La 21.05. PoPy	Kans.	Porin tori	
• La 21.05. TuS	Veteraanien mest.viesti	Turun takametsät	
• Su 22.05. TuS	Veteraanien mest.kilp.	Turun etumetsät	

*** VaRa:n Kuntorasteista ym. suunnistuksista lisätiedot Ugin Sanomissa, urheilun Seuratoiminta-palstalla viikottain.

Lue ja liiku rasteille. Suunnistus kutsuu!

*** Kausiohjelma Rasti-Muistio ilmestyy huhtikuussa. Jakelussa seuramme Kuntorasteilla, saatavissa myös VaRa-toimihenkilöiltä kautta maan.



OSOITTEENMUUTOS

Uusi osoite/..... 19..... alkaen

Nimi:

Lähi-osoite:

Posti-osoite:

Alle-
kirjoitus:

Puh: k:..... t:.....

MUITA TIEDONANTOJA (jäsentieto-
muutokset, muut jäsenasiat, toimintatiedot ym):

RASTI-VAKKANEN
/Veijo Viitanen (VaRa)

Urheilutie 1 a B 14

23800 LAITILA



Lasten ja aloittelevien radat

Kuntorasteilla 1994 sekä Uudenkaupungin seudulla (VaRa) että Laitilassa (LaJy) tarjotaan uusi ratavaihtoehto lapsille ja aloitteleville. Se on pituudeltaan 1,5 - 2,0 km. Ratojen pitää olla helppoja olematta yksitoikkoisen ikäviä. Päättavoite on kannustaa aloittelevia jatkamaan suunnistuksen parissa.

HELPPO RATA EI OLE KOSKAAN
LIIAN HELPPO !

- * Rata suunnitellaan alueelle, jossa on teitä, polkuja, peltoa. Alueella selvät rajat.
- * Mäkiä maastoa pitää välttää. Maaston tulisi olla hyvää - suunnistus on hauskaa.
- * Kartan pitää olla ajantasainen, helppolukuinen. Mittakaava näkyviin.
- * Rastivälien pitää olla helppoja. Reitinvalinta ohjaa kulun teitä, polkuja, linjoja yms. pitkin.
- * Rastivälit lyhyitä. Lapsille ei kompassisuunnalla kuljettavia välejä. Ei ristiratoja.
- * Rastiväli ei saa houkutella suunnistajaa kielletyille alueille (pihat, pellot).
- * Rastikohteet suuria, helposti havaittavia. Vaihtelevia kohteita.
- * Rastit kulku-uralla tai hyvin siltä nähtävissä. Ei tiheikköihin tai rysteikköihin.
- * Rastilippu selvästi näkyville. Rastinmääritteet lyhyitä ja selkeitä.

Lähde: Ratamestarikirja/SSL 1993