

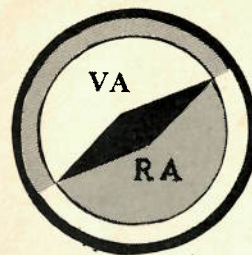
Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralehti
10. vuosikerta

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51535 (töihin)
938-58042 (Pyhärantaan)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino — 1981

SALMINEN Saku
Sorsakuja 6

23500 UUSIKAUPUNKI



RASTI- VAKKANEN

VAKKA-RASTI 4 / 81



unex — LÄMPÖTEKNIKKAA



RAUMA-REPOLA OY
Uudenkaupungin telakka



Kuultua...

"Kunnanjohtaja Ensio Kiukkosesta leivottiin mestari 35-sarjassa. Matkaa oli 6,1 km. Sarjassa ei ollut muita osanottajia."

- US 22.9.81

"Ensio onkin ainoa vakkasuomalainen kunnallisjohtaja, joka on tekaissut mestaruuden oman leipätyönsä ulkopuolella."

- Mustapeukalo
US 24.9.81

RV:n toim. huom: Mustapeukalo erehtyi! Pyhärannan kunnanjoht. Heimo Poikolainen on myös useakertainen mestari rasteilla!

● MÄÄRITELMÄ. Lähtökuopat - jos joku muistaa tämän sanan merkityksen, välittömästi yhteyden ottaa urheilutoimistoon!

"Hämeen Rastivies-tissä kolmantena Vakka-Rasti Raumalta..."

- Urheiluradion
J. Sipilä 20.9.

"Hämeen Rastivies-tin tuloksia:
3) Vakka-Rasti Kalannista..."

- Länsi-Suomi
21.9.81

Alla oleva piirros on muistelona menneestä suunnistuskesästä, joka mm. Jukolassa oli kuraisimmillaan. Mutta koettiin toki hyviäkin hetkiä, hellekisoja.

Edellisessä lehdessä puhuttiin tällä palstalla osanottomaksuista ja tähän liittyen mahdollisesti muutuvasta käytännöstä. On todettava, että esitetyt ajatukset eivät olleet seuran hallituksen päätöksiä, vaan mielteitä keskustelun herättämiseksi.

Hallitus totesi elokuun kokouksessaan, että seura pyrkii vastakin maksamaan jäsentensä osallistumismaksut, ei kuitenkaan jälki-ilmoittautumislisää. Aiheettomista poisjäänneistä peritään maksu takaisin. Ollaanpa ilmoittautumisten suhteen huolellisia, kun uusi kausi alkaa.

Nyt on tuon uuden suunnistusvuoden suunnittelun aika. Hallitus edellyttää, että jaostot pitävät kokouksensa ja esittävät toimintasuunnitelmansa 9.11. mennessä. Samalla Rasti-Raimo pyrkii kokoamaan 4-vuotissuunnitelmaa, joten katsotaan samalla pidemmällekin.

Ensi vuonna Vakka-Rasti tulee toimineeksi 10 vuotta. 4.4.1982 on juhlapäivä, jolloin hetkeksi pysähdytään katsahtamaan taaksepäin. Olemmeko jo silloin Varsinais-Suomen piirin ykkösseura luokittelupisteissä, jää nähtäväksi. Nousu kärkituloksiin on ollut joka tapauksessa merkittävää.

Ponnistellaan yhdessä eteenpäin.

Lehti-Veijo



Katseet tulevaisuuteen

On taas tullut syksy - yhden kivan kesän ja yhden kivan suunnistuskauden jälkeen. On vähän sellainen olo, ettei tiedä milloin käydä lenkillä eikä viikon harjoitusten määräkään ole oikein kontrollissa. On välikausi, jota myös aktiiviseksi "lepokaudeksi" kutsutaan!

Mutta nyt on tekemistä toisella rintamalla, nimittäin seuratoiminnan suunnittelupuolella. Ja syksyn pimeät illat sujuvat kyllä nopeasti, se on taattu.

Meidän on suunniteltava vuoden 1982 toimintaa, mutta on myös katsottava vähän pidemmällekin tulevaisuuteen, aina vuoteen 1985 asti. Eräissä asioissa jopa pidemmällekin. Tämä siksi, että tietäisimme paremmin mitä on tulevaisuudessa edessämme, ja sen perusteella voimme paremmin päättää, mitä teemme ensi vuonna.

Tätä suunnittelukierrosta tekevät eri jaostot. Suunnitelmat yhdistellään ja muokataan vuoden 1982 toimintasuunnitelmaksi ja talousarvioiksi. Nämä ovat sitten vaalikokouksessa 23.11.81 esillä ja jäsenistön hyväksyttävissä tai muutettavissa, mikäli aihetta on.

On hyvä edetä esim. seuraavassa järjestyksessä:

1. Miten on onnistuttu tänä vuonna?/Missä ollaan nyt?
 - Arvioita ja kritiikkiä menneestä.
 - Mitkä asiat ja toimenpiteet ovat sujuneet hyvin ja mitkä taas huonommin.
2. Mihin pyrimme vuonna 1982?
 - Asetetaan päämääriä tulevalle vuodelle.
3. Miten tulee olla?
 - Asetetaan tavoitteet vuodelle 1982. Niiden on oltava mitattavissa ja realistiset (venymisvara huomioitu).
4. Mitä tehdään?
 - Toimenpidesuunnitelmia, joiden avulla päästään tavoitteisiin. On nimettävä vastuhenkilöt ja toteuttajat.

Nyt tarvitaan koko jäsenkuntaa antamaan ideoita ja mielipiteitä kehitettävistä asioista. Tarvitaan myös tietoja asioista, jotka ovat sujuneet hyvin. Jaostojen puheenjohtajat samoin kuin muutkin jaostojen jäsenet ottavat mielellään vastaan näitä ideoita. Lisäksi allekirjoittanut ottaa mielellään vastaan kaikki mielipiteet.

Suunnittelu on kuin suunnistusta. Täytyy tietää mihin pyrkii (MAALI), mitkä ovat tavoitteet (RASTIT), ja mitä on tehtävä rasteille pääsemiseksi (REITINVALINTA).

Ja me kaikkiihan haluamme suunnistaa!

Raimo Reunanen

Seuratoiminnan tappofraaseja:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| - Siitä ei tule mitään | - Ei sitä saa arvioida |
| - Siitä ei kannata edes keskustella | - Mitä Sinä tästä ymmärrät |
| - Ei meillä ole aikaa | - Ei Sinulla ole kokemusta |
| - Ei muuteta mitään | - Minä tiedän... |
| - Näin tehdään aina | |

Käyttämällä "tappofraaseja" ei seuran toiminta kehity. Haluatko, että näin käy? Vältä yllä olevia sanontoja. - MUISTA: Myönteinen asenne - myönteinen tulos!

Innolla kuntorasteille

Yksi Vakka-Rastin toiminnan voimakkaasti kasvava ja suureen yleisöön vaikuttava toimintamuoto on "KUNTORASTIT". Kehitys viime kesänä oli jälleen valtavaa. Kuntorastitapahtumia oli 13 kpl sekä puulaakielimestaruuskisat päälle. Osallistumisinnon voimakasta kasvua kuvaa seuraava lukusarja (ei sisällä nuorten sarjoissa juoksevia VaRa-laisia eikä ulkopaikkakuntalaisia):

	1979	1980	1981
Kuntorastitapahtumia	12	14	14
Suoritusten määrä	713	878	971
Keskimäärin/krt	59,4	62,7	69,4
+ Raumalaisvierailut (2 krt)		29	48
Suoritukset yhteensä	713	907	1019
Keskimäärin/krt	59,4	64,8	72,8

Eli tuhannen raja meni ensi kertaa rikki aktiivisuuden lisääntyneenä runsaasti. Nuorisokolmikko Ylöstalo/Perälä/Hannula hoitivat tyylikkäästi järjestelyt Haukharjan leirikeskuksessa. Tuloksena kauden suurin kuntorastitapahtuma: 128 os.ottajaa, 45 joukkuetta (ed.vuonna 34 joukkuetta).

VIESTISUUNNISTUS (26.5.81) onnistui toisena vuonna peräkkäin loistavasti. Nuorisokolmikko Ylöstalo/Perälä/Hannula hoitivat tyylikkäästi järjestelyt Haukharjan leirikeskuksessa. Tuloksena kauden suurin kuntorastitapahtuma: 128 os.ottajaa, 45 joukkuetta (ed.vuonna 34 joukkuetta).

MITKÄ TYÖPAIKAT SITTEEN SUUNNISTIVAT. Perinteiseen tapaan Autotehdas, Kemira

ja Telakka kävivät koko kauden kestävän keskinäisen pinnakilpailun, mikä näkyy runsaana osanottona varsinkin viestissä ja erikseen määrättyissä joukkueita tapahtumissa. Myös muut kuntorasteilijat nostivat aktiivisuuttaan. Seuraavassa suoritusmäärien yhteenveto suurimmista työpaikkasuunnistusryhmistä:

	-79 11harj.	-80 14harj.	-81 14harj.
Autotehdas	234	319	413
Kemira	133	157	142
Telakka	132	182	177
Rakennusmestarit	28	35	51
Kaupunki	41	40	41

PUULAAKIKISAT. Kolmen suuren työnantajan A-sarjan voitti toistamiseen Autotehdas. Rakennusmestarit puolestaan B-sarjan.

SUUNNITELMAT VUODELLE 1982. Hyväksi ja innostavaksi koettua kuntorastitapahtumasarjaa jatkettaneen sellaisenaan n. 15 tapahtumalla, mukana viesti ja puulaakikisat. Niinikään yhteistyötä raumalaisten kanssa jatkettaneen.

Uusia ryhmiä koitetaan saada mukaan koulutuksen, henkilökohtaisten kontaktien ja innostuksen kautta. Niinikään yritysten välisiä haasteotteluja ja kolmen suuren keskeisiä pitempiaikaisia kausikilpailuja aktivoidaan.

Tavoitteeksi ensi kaudelle, juhluvuodelle (VaRa 10-v.) sopinee 1.200 suoritusta.

Petri Sipilä



Terveelliseen ruokavalioon

Ihmisen henkiset ja ruumiilliset suoritukset vaativat ravinnosta elimistön käyttöön muokattua voimaa — energiaa. Samat säännöt pätevät niin mestareiden kuin muidenkin liikkujien kohdalla. Huippusuoritus syntyy silloin kun luontaiset kyvyt yhdistyvät harjoituksen, levon ja terveellisen ja monipuolisen ravinnon kanssa oikeassa suhteessa.

Terveellisen ruokavalion pohja on perusravinnossa, jolle elimistömme toimintakyky rakentuu.

Se muodostuu kahdesta pääryhmästä, energiaravintoaineista eli hiilihydraateista, rasvoista ja valkuaisaineista sekä suojaravintoaineista eli vitamiineista ja hivenaineista.

Sellaisia ravintoaineita, jotka sisältävät huomattavan määrän hiilihydraatteja, ovat mm. sokerit, viljatuotteet kuten puuro, leipä ja leivonnaiset sekä useimmat kasvikkunnan tuotteet — hedelmät, juurekset ja vihannekset.

Koska ihminen liikkeessaan kuluttaa enemmän kuin paikoillaan pysyen, tarvitaan myös hiilihydraatteja sisältäviä ravintoaineita enemmän, parhaan hyöty-suhteen saavuttamiseksi.

Elimistön tärkein voimanlähde ruumiillisessa ponnistuksessa on glukoosi eli ryppäsokeri. Sitä on glykokeenin muodossa varastoituneena maksassa ja lihaksissa.

Kun elimistön sokerivarastot hupenevat, on joko hiljennettävä vauhtia tai lopetettava suoritus kokonaan.

Tällainen tilanne tulee eteen muutaman kymmenen minuutin liikkeellä olon jälkeen, vauhdista ja liikkujasta riippuen. Elimistön sokerivarastojen hupeneminen tuntuu jalkojen ja käsien voimattomuutena sekä yleisenä väsymyksenä.

Väsymysrajaa voidaan siirtää harjoituksen avulla kauemmaksi ja oikealla ruokavaliolla voidaan lisätä myös elimistön sokerivarastojen määrää ratkaisevaa suoritusta varten.

Kaikissa kestävyyttä vaativissa urheilumuodoissa pyritään suunnitelmallisen harjoituksen avulla parantamaan suorituskykyä etsimällä oikeat suhteet harjoitustapojen, levon ja ravintoaineiden välille.

Kunnossa olevalla on henkistä suorituskkyä myös kilpailun aikana.



Kilpailupäivän aamuna on syytä syödä hyvin kevyesti jotakin helposti sulavaa kuten puuroa. Nestettä on nautittava runsaasti jo edellisinä päivinä. Viime hetken hermostumista pitää välttää. Vatsa täynnä ponnisteleminen voi olla jopa kohtalokasta tai ainakin epämiellyttävää.

Suorituksen aikana energiavarastoihin ei pääse paljoakaan vaikuttamaan. Nestetasapainoa voi, ja täytyykin pitää yllä juomalla tasaisin välein, noin juomallinen kerran neljännestunnissa.

Paras juoma on sellaista nestettä, joka sisältää hieman sokeria. Näin se ei ärsytä mahaa ja imeytyy tehokkaasti elimistöön.

Kuntotempaus tai ottelu voi koitua terveydellä leikkimiseksi silloin kun sitä edeltävät monet, harjoittelematta vietetyt vuodet tai viime hetken liian kova hevostuuri. Vedonlyönnin paine voi aiheuttaa elimistölle uhkaavia tilanteita. Sen voimasta kannattaa aloittaa harjoittelu, mutta ei kuitenkaan osallistumalla suin päin maraton-kilpailuihin.



Muista, että tupakka ja alkoholi alentavat suorituskkyä. Muista, että vain huolellinen ja riittävän pitkä ja monipuolinen harjoittelu takaavat miellyttävän lopputuloksen ja olon, vaativankin urheilusuorituksen jälkeen.

Harjoitus, lepo ja ravinto ovat ne lähtökohdat, joille hyvä suorituskky voidaan rakentaa. Hyvään ruumiilliseseen kuntoon liittyy myös hyvä henkinen suorituskky, jota tarvitaan monissa vaativissa tilanteissa.

Paasto auttoi jalkavaivaan

Kukapa meistä ei olisi viime aikoina lukenut tai kuullut erilaisten luonnonparannustapojen ihmeitä tekevästä parantavasta vaikutuksesta, onhan tämän alan tunnetuimpia apostoleita itse Liisa Veijalainen. Silti olemme ilmeisesti jääneet varsin epäilevälle kannalle asian todenperäisyydestä.

Tänä kesänä jouduin omakohtaisesti tilanteeseen, jossa päädyin kokeilemaan paastoa ja tulokset olivat erinomaiset. Tarina on seuraava. Saatuamme Raimo Reunasan kanssa Kari Honkasen -43 sarjaamme, asetimme tavoitteemme SM-viesteissä korkealle; ei vähempää kuin mitaleille.

Eri syistä tilanne kohdallani oli kesän kilpailukauden ollessa parhaimmillaan ja SM-viestien lähestyessä se, että molemmissa nilkoisani oli erittäin paha akillesjännetulehdus. Tulehduksista yritettiin hoitaa mm. kortisonipiikkeillä, mutta turhaan.

Silloin kuulin eri tahoilta Heikki Ikolan parantaneen oman akillesjännevaivansa viidessä päivässä agronomi Pentti Kossilan ohjeiden mukaan suoritettulla paastolla. Tarkistettuani, että tarinat olivat totta, tilasin Kossilalta itselleni ajan. Edessä oli kuitenkin kesälomakausi ja vastaanotto järjestyi vasta elokuun 18. päiväksi.

Jännityksellä odottamani elokuun 18. päivä tuli ja ajoin Kossilan luokse Kuusistoon. Vastaanotto oli asiallinen. Haastattelun jälkeen Kossila ilmoitti, että paasto auttaa. Sain ohjeet paaston suorittamisesta ja ison määrän erilaisia paastoa täydentäviä pillereitä. Lisäohjeeksi ja henkiseksi tueksi sain Teo Snellmannin kirjoittaman kirjan Paastoamalla terveeksi.

Henkinen tuki oli tosiaanikin tarpeen, koska kyseessä oli täydellinen kasvismehupaasto. Siis ei mitään ravinteita, sokeria tms.

Paaston vaikutus perustuu nimenomaan siihen, että kun ruumiiseen ei tuoda uusia ravintoaineita ja kuona-aineita, niin ruumiin eri kohtiin kerääntyneet kuona-aineet lähtevät liikkeelle ja poistuvat kehosta.

Kossilan antamalla lisäaineilla oli osittain tätä kuonanpoistoa edistävä vaikutus. Myös joka iltä suoritettavalla suoliston vesi-huuhTELulla oli oma tärkeä merkityksensä puhdistautumisessa.

Koska aikaa SM-viesteihin oli ohjeet saatunani enää vajaat neljä viikkoa, jouduin aloittamaan paaston ehkä liiankin lyhyellä henkiselällä valmistautumisajalla.

Ensimmäinen paastopäivä (perjantai) meni töissä melkein huomaamatta. Toisen päivänä sain muutamaksi tunniksi kovan päänsäryn, joka parani yrittiteitä juotunani. Toisen päivän jälkeen kaikki alkoi sujua oikeastaan liiankin hyvin. Mieleissäni vilahti jo tarina mustalaisen hevosesta...

Lenkillä paaston aikana kävin sunnuntaina, tiistaina ja torstaina. Perjantai oli viimeinen täyspaastopäivä. Sen jälkeen seurasi neljä päivää paaston lopettamisvaihetta. Tämä vaihe saattaa olla paaston vaikein ja on operaation tärkein osa.

Lauantaina sain syödä ruhtinaallisesti yhden keitetyn perunan ja pari vedessä liotettua luumua. Lauantain ruokalista toistui sunnuntaina lisättyinä parilla salaatinlehdellä ja pienellä määrällä raejuustoa. Maanantaina ja tiistaina sain vähitellen lisätä ruoka-annoksia (kasviksia).

Paaston suoritettunani totesin heti kivun akillesjänneestä melkein hävinneen. Kosketusankkua tosin oli, mutta ei minkäänlaista kipua, joka olisi haitannut juoksua. Juoksuvoimat tosin olivat siinä vaiheessa heikot. Painoakin oli pudonnut noin yhdeksän kiloa.

Kahden viikon kuluttua oli sitten SM-viestit. Kun vielä sen viikon tiistain pm-yökisissä nyrjäytin nilkkani voitaneen ymmärtää, etten ennen kisaa ollut varma juoksukyvystäni. Edessä ensimmäinen osuus. ---

Täytämme nyt lukijoiden odotukset ja samalla viime numerossa antamamme lupauksen lupauksesta nuoresta: Mariasta, Heermanista. Mistäkö hänet tavoitimme? Aivan oikein: koulun pihamaalta.

VAKKA-RASTI UUDEN LUPAUKSEN

Written by JK & SS -productions

ESITÄMÄ

MARIA HEERMAN

Ensi kerran Mia joutui kosketuksiin suunnistuksen kera vuonna -72, jolloin perustettiin -oikein arvattu - Kouvolan Rasti-72. Viisi harjoitus- ja kilpailukertaa viikossa ovat tehneet tehtävänsä: 1,74 m:n varressa on painoa vain 580N (nyyttoni = 1 kgm: s⁻¹).

Koska fyysisen kunnon kehittämiseen ei Mia ole vielä kovin monta vuotta keskittynyt, lienee syytä odotella huipputuloksia vasta tulevuudessa. Kuitenkin, oiva näyttö piilevistä kyvyistä saatiin viime syksyn pm-kisoissa, joissa Mia oli hienosti 4. - vain 50 sekuntia kärjestä jäljessä.

Pitkän tähtäimen tavoitteita Mia ei ole vielä asettanut, vaan keskittyy hän ensin I luokan suoritukseen saavuttamiseen tänäkin vuonna.

Vielä jäsenteleä Mia suhtautumistaan suunnistukseen seuraavasti: "Se on vain leikkiä, jota ei tule ottaa liian vakavasti." Totuuden jyvä noissa sanoissa piileeekin.

Ja arvatkaapa, hyvä lukijakunta, millaisesta otuksesta seuraava Rasti-Vakkanen kertonee! Ei, ei, ei ole hän...., ei, jälleen väärin. Taidammepa sittenkin jättää arvoituksen hämärän peittoon ja raottaa salamyhkäisyyden huppua tulevassa lehtisessä - Rasti-Vakkasessa.



MARIA MATKALLA
METSÄÄN (v. -81
Tvämilassa)

--- Juoksu sujui kuitenkin loistavasti. Pysyin kärjen vauhdissa, muutaman minuutin ehdin jopa hukata rastien katsomiseen ja väärin reitinvalintoihin. Kun sitten Raimo ja Kari varmistiivat suorituksemme odotetuilla huipputuloksillaan, niin pronssimitalilla oltiin.

Voin täydellä varmuudella sanoa, etten olisi ilman paastoa pystynyt läheskään samaan tulokseen. Kokemuksesta uskon luonnonparannusmenetelmiin ja erityisesti paastoon kasvoin täydelliseksi. Apua paastosta saa mitä moninaisimpiin vaikeisiin.

Suosittelen teitä muitakin kokeilemaan. Jos on kysymyksessä erityiset vaivat, käynti asiantuntijan luona on suositeltavaa, mutta myös mainitsemani Teo Snellmannin kirja antaa oivallisia tietoja.

Tuloksena on vaivoista pääsemisen rinnalla useita kiloja keventynyt elopaino, joka jo sinänsä antaa uutta vireyttä liikkumiseen ja koko elämään.

Seppo Itäranta

Suunnistajan peruskuntokausi

Peruskuntokaudella hankitaan pääasiassa fyysistä juoksukuntoa. Pitkillä (10 - 25 km), vauhdiltaan tasaisilla juoksulenkeillä nostetaan aerobista kestävyyttä eli luodaan edellytyksiä pitkäkestoisille suorituksille.

Oleellinen osa kestävyuden nostamisessa on myöskin lihasvoiman hankkiminen esim. kuntopiirissä, jossa osa liikkeistä kehittää myös ketteryyttä. Monet hakevat punttisalista apua, mutta olen sitä mieltä, että oman kehon painoa hyväksikäyttäen päästään varsin pitkälle; tämä etenkin nuorille = kasvavassa iässä oleville.

Pitkistä lenkeistä tulee usein "junnaavia", ja siihen junnaavaan rytmiin totutaan pian ellei välillä vaihdeta rytmiä. Tämä käy parhaiten ns. vauhtileikkittelyllä eli esim. vedetään täysillä vetoja, hölkätään tai hypitään vuorotellen. Tässä voi jokainen käyttää hyväkseen mielikuvitustaan.

Pulssilukemalla voidaan tarkkailla lenkin rasittavuutta. Pitkäkestoisten lenkkien aikana pulssilukeman pitäisi liikkua 140 - 160 l/min (vaihtelee eri ihmisten välillä hyvin paljon). Tarkkailemalla aamu- eli lepopulssia voidaan todeta oliko edellinen lenkki passeli.

Vauhtileikkittelyn vetojen aikana pulssin on noustava lähelle maksimia, 170 - 200 l/min, ja seuraavalle vedolle lähdetään vasta, kun pulssi on laskenut n. 120 - 130 l/min.

Alku- ja loppuverrityttely on aina muistettava. Mikäli nämä vaiheet laiminlyödään, menetetään suuri osa lenkin tehosta.

Nyt eletään sitä aikakautta, jolloin flunssat ja vastaavat virus-taudit riehuvat täysillä. Olen sitä mieltä, että jokainen pystyy suojautumaan täysin em. tauteja vastaan. On silkkaa huolimattomuutta, jos urheilija sairastuu esim. flunssaan. Mikäli yleiskunto on hyvä, syödään riittävän monipuolista ravintoa, huolehditaan C-vitamiini- ja rautavarastoista sekä pukeudutaan sään ja olosuhteiden mukaan, niin olen varma, että flunssa ei iske.

Mikäli kaikesta huolimatta sairastut (flunssa, räsitusvamma ym), muista, että sairaana et harjoittele.

Mikäli Sinusta tuntuu, että ohjattu valmennus olisi kohdallasi paikallaan, tiedustele valmennusjaoston jäseniltä mahdollisuuksista.

Hyviä lenkkejä!

Stigu

SUUNNISTUSKOULU

- Tarkoitettu ryhmälle 16 - 20 v. D ja H.
- Alkaa marraskuun alusta, 4.11.1981 klo 17.30.
- Pääkokoontumispaikka Pohitullin ala-asteen koululla viikottain, todennäköisesti keskiviikkoiltoisin.
- Ohjelmalla tähdätään suunnistustaidon kohentamiseen kaikilla mahdollisilla ja mahdottomilla keinoilla.
- Vetäjinä toimivat Jauska, Risto ja Stigu.
- Ohjelmaehdotuksia otetaan vastaan ja toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.
- Tarkemmin Seuratoiminta-palstalla U:gin Sanomissa.

• MÄÄRITELMÄ. TV-selostaja = henkilö, joka kerää kuluneita sanontoja.

• MÄÄRITELMÄ. Juniori = urheilija, joka harkitsee lopettamista.

• MÄÄRITELMÄ. Liuku = kömpöläinen kuularenkaassa, mahdollon vasta-alkajalle.

EIPÄ MENTY METSÄÄN!!!

Eli ensimmäinen ST-ajo

Vakka-Rastissa tutuiksi tulleita nimiä vilahtelee aina joskus myös autourheilun puolella - ST-ajoissa. Lajia ovat viime aikoina kokeilleet mm. Penttilän Pirkko, Penttilän Timo, Raulan Pekka ym. Ja nyt myös allekirjoittanut, joka ilmoittautui MynUA:n harjoituksiin (20.10.81) kartturinaan Arolan Jussi. Ensikokemus sävähdetti!

Kokoontuminen Motellin pihalla, jossa ensikertalainen vertaili surkeaa (?), vakiovarusteista Fiat'tiaan muiden kilpailuvälineihin. Oli piha täynnään lisävaloja, halogeeneja, pohjapanssareita, peruutusvaloja, kirkkaita kartanlukuvaloja, trippimittareita ja mitä lie.

Hitto, välineurheiluako tämä onkin? Mutta asiaan eli kilpailujännitys tuntui lähes samalta kuin normaalisuunnistuksessa. Motellin "riukua" piti käyttää helpotuksena loppuun asti. Ja sitten 19.36 matkaan.

Onneksi Jussi oli ennen kuullut, mitä ST-ajo on, joten alku mittarintarkastusmatkalla sujui kartturilta laskutoimituksissa ja aikataulun laadinnassa. Ensimmäiset suunnistustaiapaleetkin menivät hyvin - ai niin, paitsi että neljä ensimmäistä rastia eivät löytyneet. Olivat puskasellaisia, selvien teitten varsilla jossain, joten ohi mentiin.

Illan mittaan alkoi valjeta ST:n kiinnostavuus. Se on enemmän suunnistusta kuin uskoinkaan, käytettiin 11 eri karttaa, joiden mitta-kaavat laidasta laitaan. Loistaviimien etenimme tietysti peruskartan suurennoksilla, epävarmimmin tiekartoilla. Mietin useaan otteeseen, ettei tämä olekaan helppoa aloittelijoiden hommaa.

Kertaakaan emme ajaneet Fiat'tiamme metsään. Vain kerran olimme menossa perunapellolle (pikkupoikien ilkkueessa lähistöllä), vain pari kertaa tietttömiin notkelmiin, ja vain muutaman kerran rynkäistiin serpentiinilenkkejä avaramissa paikoissa. Yleensä pitää ajaa sinne, minne kartturi kartastaan lukee. Mutta aina näin ei kuitenkaan kannata tehdä, varsinkaan kun siellä ei näytä olevan tietä...

Monin paikoin ST:n jutut perustuvat vanhentuneeseen karttaan ja uusiksi rakennettuihin teihin. Ilman trippimittaria tällaisia harhaanmenokohtia on vaikeampi havaita. Olennaista onkin peitepiirroksessa esitetyllä reitillä pysyminen - puuttuvat asemat tuovat rajummin virhepisteitä kuin vähäiset myöhästymiset aikataulusta.

ST:ssä liikutaan paljon ahtaissa paikoissa, joten liian isolla autolla ja toisaalta aivan vähäisellä ajokokemuksella ei leikkiin kannata lähteä. Tuliterän ajokin osalta sama juttu - pikku vahingot vaanivat varomatonta.

Mutta kuten sanottu, ST on enemmän suunnistusta kuin kokematon tietääkään. Kilpailujen ratamestarit osaavat taitavasti lukea karttaa, ja huomaavat jopa käyttökelpoiset kartan vanhentumiset. Ensiyrityksen jälkeen autourheiluseuran arvostus nousi mielestäni erittäin merkittävästi. Tekevät myös hienoa (suunnistus)työtä omalla tahollaan!

Lehti-Veijo



D21E	Eija Orkola	60-78-56-58-54	5.54,06	63.	(85)
D21E	Eeva Kivinen	76-85-65-74-80	6.25,21	77.	(85)
H21E2	Antti Orkola	28-11-71-62-37	6.03,03	31.	(122)
D18E	Jaana Taponen	86-46-29-68-79	4.54,22	59.	(118)
D14A	Tiina Taponen	57-87-58-54-42	2.21,13	50.	(176)
H50B2	Matti Kivinen	39- 8-70-86-34	3.24,50	37.	(231)
H43B4	Esko Taponen	76-78-34-94-67	4.01,31	54.	(252)
H16B2	Esa Ylöstalo	38- 8- 1-16- 9	2.35,04	2.	(226)

5-PÄIVÄINEN O-RINGEN

20 - 24 Juli 1981

RASTI- VAKKANEN

Kuriirit ovat mukavasti kuljetelleet postia tähän seura-lehteemme (väliin sopimattomiinkin aikoihin, jolloin ovet toimitukseen eivät ole tahtoneet avautua - onneksi on sentään postiluukku).

Kiitos kirjestä.

Rasti-Vakkasen SEURAAVA NUMERO ilmestyy tammikuun lopulla, vkolla 5.

oooooooooooooooooooo

Värikästä vaateasiaa

VaRa:n tänä vuonna käyttöön otettu suunnistuspuku on eräillä värityksillä uusiin muotisävyihin.

Ensi kaudeksi on hankkeilla lisäerä pukuja - värjäämätömin värein!

Lisäksi on suunnitella seurapuseron uudistaminen, styleä mietitään kovasti.

oooooooooooooooooooo

Palkintoja

Kalannin kunnan suunnistusmest.kilpailujen palkintoja on noutamatta vv. 80 ja 81. Hae omasi nuorisotoimistosta!

oooooooooooooooooooo

TAKASIVUN KUVA

"Läjä" suunnistajia kimpisuineen ja kampsuineen HiKi:n katsastuksessa. Onpa hyvä että kausi lopui, ettei tarvitse olla kasseineen aina menossa!

Syksyn menestystä

Syyskauden suunnistukset kasasivat seurallamme melkoisesti menestystä. Kirkkaimpina saavutuksena tietysti SM-viestien H43-sarjan pronssi kansikuva-joukkueella Seppo Itäranta (vas.), Raimo Reunanen ja Kari Honkanen. Onnittelut.

Henkilökohtaisen SM-päiväkilpailun paras sijoitus oli Erkki Luntamon 4. tila Laitilassa H62-sarjassa ja Hannele Uotilan 4. tila SM-yössä D21-sarjassa Kokkolassa.

Pm-kisoista järjestimme päiväkilpailun - taas sadesäässä kaikki sujui hienosti. Järjestelyihin osallistuneille kiitokset. Mukavana yksityiskohdista kisoissa Kivinen & Co:n valmistamat opasteet lähtöpaikan tien varressa. Hienoja oivalluksia!

Kalannin kilpailusta toivat pronssin Päivi Ylöstalo D12 ja Pasi Nurmi H12. Pm-yöstä huuhtoutui kovasti kultaa: Markku Jauhiainen H21, Kari Honkanen H43, Erkki Luntamo H62, Hannele Uotila D21 ja Jaana Taponen D18. Lisänä kaksi hopeaa ja yksi pronssi.

Pm-ylipitkillä puolestaan kultaa Erkki Luntamolle H62, Joel Kejoille H18 ja Raili Vienolalle D43 sekä täydennyksenä yksi pronssi.

Muutakin menestystä joukon jatkona, mm. voitimme TuS:n reilusti seuraottelussa ja hankimme Vakka-Maljan taas omaksemme. Tästä on hyvä jatkaa.

oooooooooooooooooooo

Syysohjelmaa

- KUNTOPIIRI Saabin hallilla maanantaisin, klo 17.30 yhteislenkki, klo 18.00 jumppa.
- YHTEISLENKIT Salcompin luota torstaisin klo 17.30. Huomaa uudet ajat!

- SUUNNISTUSKOULU 16-20 vuotiaille alkaa 4.11.81 klo 17.30. Lähemmin sivulla 8.

- TEIPPAUSKURSSI U:gissa V-S:n Kauppaoppilaitoksessa lauantaina 7.11.81 klo 10.00 - 17.00. Ilmoittautumiset koulutusohjaajalle, puh. 3587 2.11. mennessä.

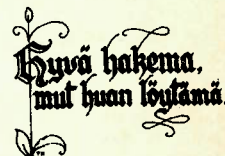
- VAALIKOKOUS maanantaina 23.11.81 klo 19.00 Sorvakkokodissa. Esillä paljon suunnistusasiaa, henkilövalinnat ja toimintasuunnitelma 1982.

- JOULUJUHLA koko perheelle sunnuntaina 6.12.81 SP:n kerhohuoneessa. Palkintojenjakoa, kilpailua ja muuta hauskaa. Rastilla myös Joulupukki.

- YHTEISMYYYJÄISET joulukuun alkupuolella. VaRa:kin mukana. Käypä tekemässä hyviä kauppia.

- TALKOITA eri asioiden tiimoilta syksyn mittaan. Kaikenikäisten rastilaisten (myös aktiivikilpailijoiden) toivotaan osallistuvan.

- KAIKISTA TILAISUUKSISTA AINA LÄHEMMIN U:GIN SANOMIEN SEURATOIMINTA -PALSTALLA.



*Hyvä hakema,
mut huan löytämä.*

Varsinais-Suomen piiri tiedottaa...

- Vuoden 1982 pitkien matkojen pm-kilpailun järjestäjäksi on nimetty Vakka-Rasti.
- Lisäksi pm-suunnistuksista kilpaillaan Vakka-Suomen alueella hiihtosuunnistusviestit (Laitilan Jyske) ja Oravapolun piirikilpailu (Vehmaan Kiisto).

- Piirin syysparlamentissa 21.10.81 Piikkiössä:
 - valittiin piirin suunnistusjaoston pj:ksi vv. 1982-83 Esko Taponen, Vakka-Rasti.
 - V. 1982 jaostossa myös VeKi:n Osmo Suominen sihteerinä ja MS:n Olli Mäkipää kilp.ohj.
 - Erovuoroisen Tuomo Peltolan tilalle SSL:n liittohallitukseen vv. 1982-83 asetettiin ehdokkaaksi yksimielisesti Seppo Itäranta, VaRa.

- Vakka-Suomen seurojen aluepalaverissa 13.10.1981:
 - Nimettiin SM-kisoissa parhaiten menestyneiksi mestarit Sari Heino D13-14 Lajy ja Vesa Mäkipää H15-16 M3-52 (yösuunnistus).
 - Nimettiin SM:ssä parhaiten menestyneeksi viestijoukkueeksi MS-52:n D11-14 sarjan joukkue.
 - Keskusteltiin Vakka-mestaruuskilpailujen arvonnostamisesta. Harkitaan, että Vakka-mitalit jaetaan vain henk.koht. päiväkilpailusta, koska mitalit suuri menoerä seuroille.
 - Vakka-Suomen henk.koht. päiväkilpailuun lisättiin sarjoiksi D35 ja H62 sekä viestien sarjoiksi H10-12 ja D10-12 RV-suunnistuksena.

oooooooooooooooooooo

KEVÄT-
RUNO

AURINKO PAISTAA HELIÄSTI,
JAUSKA JUOKSEE KEVIÄSTI
- EKKÖS RYTKÖNEN PELKÄÄ!

Muut loistavat runosuonen sykähdykset pyydetään vastaisuudessa lähettämään suoraan Rasti-Vakkasen toimitukseen, ettei niitä tarvitse kopioida ratojen piirrosalustoista ym. paikoista.

oooooooooooooooooooo

Markkinoiden huumaa?

VaRa:n tulitikkujen myyntipisteessä U:g:n markkinoilla käväisi myös asiakas, joka haki, haki ja haki muttei löytänyt, ja loihe lausumaan: "En sitten millään löydä näistä sitä Tapio Rautavaaran kasettia..."

Muutenkin myyntipiste oli haettu ja suosittu. Asiakkaiden joukossa mm. etikettien keräilijä, joka ei niin tikuista olisi välittänytään... (Saipa hän sitten pelkkiä etikettejä!)

Toinenkin keräilijä etsiytyi paikalle - sananparsien keräilijä. 10 pakettia lähti heti entisen 3.000 sananparren kokoelman lisukkeeksi.

oooooooooooooooooooo

• ISÄ-VIRTANEN oli Laitilan Jyskeen suunnistuskisoissa ja loppukasi metsässä jalkansa. Siitä vaan lääkärin, joka tutki ja totesi: "Enpä ole ennen nähnyt toista näin ilkeästä jalkaa." - "On täällä toinenkin, jos tohtori haluaa nähdä", kiernurteli Virtanen tuskissaan.

• MINISUUNNISTAJA Ville Virtanen oli vallan ähädöton yhtenä iltana. Lopulta äidin kärsivällisyys petti. - "Kuules nyt pentu, jos vielä kerran huudat 'äiti!', niin saat ympäri korvia!" - Tovi oli hiljaista, mutta sitten kuului lastenhuoneesta: - "Saisinko lasin vettä, rouva Virtanen?"

UUSIA JÄSENIÄ

Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 14.9.81 hyväksynyt seuraan seuraavat uudet jäsenet:

s.
Markku Tapper -42
Kaarina Toivio -49
Tapio Jutila -52

12.10.81 jäseniksi:

Leena Leino -
Pertti Leino -
Jenni Leino -

oooooooooooooooooooo

ONNEA ONNEA ONNEA

Laitilan Jyskeen suunnistuksen "voima" JORMA LEMMETTI täytti 50 vuotta 27.8.1981.

VaRa:lta luovutettiin onnitteluksi seurame viiri.

oooooooooooooooooooo

Vakuutukset

Vakuutuksia tehdesänne muistakaa sopimusliikkeet.

Vakuutukset kuntoon - tukea VaRa:lle.

FENNIA

Konttori:
Rauhankatu 6
puh. 22970



POHJOLA-YHTIÖT

Konttori:
Koulukatu 3
puh. 3606

oooooooooooooooooooo

Lehdet Erkiltä

Lehtipalvelua hoitaa Erkki Luntamo. Tilaa hänen kauttaan kaikki lehtesi, puh 3827.

PS: Jos osoitteesi on muuttunut, ilmoita Erkkille, jottei Suunnistaja -lehti mene vanhaan paikkaan automaattisesti.