

Joukkajulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

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

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

Suunnistaja, tilaa



Suunnistusväen oma äänenkannattaja. Välttämätön kaikille suunnistusta harrastaville — tarpeellinen myös kuntorastilaisille.

Tilaa Vakka-Rastin lehtitoimiston kautta: Lehtiasiamies Erkki Luntamo, puh. (922) 3827.

Suunnistus olympialaji jo kauan!

— Pariisin Olympiakisojen (v. 1900) maratonjuoksu muistutti suunnistuskilpailua, missä oman paikkakunnan pojilla oli selvä etu, väitettiin Juoksija-lehden julkaisemassa Moskovian Olympiakirjan katsauksessa. Nykyäänhän suunnistus on vasta virallisesti pääsemässä olympialajiksi. Ja näin kirja jatkaa:

— Ranskalaiset pystyivät oikeasemaan maratonjuoksun kaikissa mutkissa, ja juoksemaan sujuvasti siellä, missä muut joutuivat tutkimaan karttaa.

— Ruotsalainen Ernst Fast teki kunnan suunnistajalle anteeksiantamattoman tempun, ja meni kysymään neuvua reitistä. Hänet ohjattiin kuitenkin väärään suuntaan, ja Fast putosi kärkekkämpailusta.

— Ohjeen oli antanut täysin vilpittömässä mielessä huoltopoliisi Pierre Vendreau Marseillesta. Hän otti tekemänsä virheen niin rasokkaasti, että ampui itsensä parin päivän päästä...

SALMINEN Saku
Sorsakuja 6
23500 UKI

Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata.

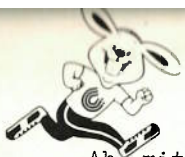


RASTI- VAKKANEN

4 / 83

VAKKA-RASTI





Ah, mitä onnea on ollut tämä elokuva penkkiurheilua harrastavalle! Yleisurheilu on täyttänyt tiedonvälityksen kaikki kanavat. MM-innostus on lopulta ottanut valtaansa niin, että suunnistus on jäänyt miltei toissijaiseksi.

Käytyäni tänä kesänä aivan ensimmäistä kertaa niin Kalevan Kisoissa, Paavo Nurmen kisoissa kuin MM-kisoissakin, alan pikkuhiljaa päästä jyvälle, miten yleisurheilua tulee seurata. Jos on rastiurheilu yleisölle vaikeaselkoista, niin on sitä ummikolla alkuun ongelmia YU-katsomoissakin. Mutta kyllä se siitä.

Itse asiassa tunnelma paikanpäällä oli mahtava verrattuna koti-TV:n tuijotustunteihin. Vain näin kokien yleisurheilun hienoudet ehkä avautuvat. Sama se on suunnistuksessakin - ei esim. Jukolan viesti miltään tunnu pelkästään lehtiä lukemalla. Itse siellä on vuodesta toiseen käytävä, ja mieluiten vielä rasteilla metsässä.

MM-yleisurheiluvuosi on myös MM-suunnistusvuosi. Toivotaan Jauhiaisen Markulle ja muille suomalaisille menestystä Unkarin matkalle. Ja vakkarastilaiset onnistukoot syksyn arvokilpailuissa!

Lehti-Veijo

PS: Yleisurheilusta vielä; arvatakaas miksi Suomessa alettiin järjestää suurta Helsinki City Maratonia?? -- Tämä on ainoa tapa, jolla saadaan hullut vuosittain numerojärjestykseen.



**Suunnistusseura
VAKKA-RASTI ry.**

HALLITUS

Puheenjohtaja
Helkki Vennelä
Puh: k. 3036, t. 3271

Varapj./Koulutusohj.
Raimo Reunanen
Puh: k. 3587, t. 201430

Sihteeri
Outi Henriksson
Puh: k. 22922, t. 22923

Kilpailijaoston pj.
Pekka Raula
Puh: k. 44312

Valmennusjaoston pj.
Risto Ylöstalo
Puh: k. 3161, t. 21511

Kuntourheilujaoston pj.
Pekka Reinikka
Puh: k. 3983, t. 3911

Kalanli-Jaoston pj.
Juha Ståhl
Puh: k. 44932, t. 21411

Naisjaoston pj.
Raija Vienola
Puh: k. 44077

Talousjaoston pj.
Antti Orkola
Puh: k. 24547, t. 21411

Kartta-asiamies
Veijo Nurmi
 Puh: k. 21250, t. 22971

Jäsen
Timo Helkiö
Puh: k. 21289, t. 21411

Jäsen
Raimo Nurmi
Puh: k. 21072, t. 21901

Jäsen
Eero Tervakangas
Puh: k. 70261, t. 70100

Tiedotussihteeri
Veijo Viitanen
Puh: k. 54812, t. 51535

TOIMIHENKILÖITÄ

Jäsenkirjuri
Ellen Valio
Puh: k. 3767, t. 3271

Lehtiasiamies
Erkki Luntamo
Puh: k. 3827

Leikekirjanpitiäjä
Valter Hirvonen
Puh: k. 3486

Kilpailusihteeri
Eija Orkola
Puh: k. 24547

LUOTTAMUSTEHTÄVISSÄ

Suomen Suunnistussiliton
2. varapuheenjohtaja
Seppo Itäranta
Puh: k. 3626, t. 24311

**Varsinais-Suomen piirin
Suunnistusjaoston pj.
Esko Taponen
Puh: k. 921-707452
t. 921-707123**



Vakka-Rasti suunnistaa

- * Pm-partiosuunnistuksessa kesäkuussa Laitilassa Vakka-Rasti menestyi kuuden mitalin arvoisesti. Kultaa toivat joukkueet H21 Rauli H, Mikko I, Asko V sekä H35 Teemu N, Raimo N, Seppo R.

Pm-hopeaa saatiin peräti neljästä sarjasta: H40 Stig H, Veijo N, Heikki V; H60 Valter H, Erkki L; H13-14 Kalle H, Pasi N; D35 Maija L, Raila S, Raili V. He paistattelevat päivää kuvassa yllä.

- * Piirin Cup-suunnistuksessa Vakka-Rasti oli niukasti toisena H21 sarjassa (LiPa voitti) ja kolmantena D21-sarjassa (edellä LiPa, TarU).

- Vakka-mestaruuskisoista Lokalahdella tuli 7 voittoa: Heidi P, Raila S, Eeva K, Markku H, Valter H, Raimo R Seppo S. Onnitellut menestyneille. Kiitos kartan-tekijälle ja muille VS-kilpailua järjestäneille.

Vakka-Maljan pisteet 1983: MS-52 351 p. VaRa 270 p. LaJy 210 p. VeKi 31 p. ja TaTa 23 p. (Neljä lajia). Lokalahdella alle 16-v toivat muuten seuroilleen pisteitä näin: MS 102, LaJy 43, VaRa 13. Aikuisten sarjoissa kyllä pärjäisimme, mutta...

- Seuraottelu VaRa - TuS suunnistettiin 18.8. hie-
noissa olosuhteissa Mynämäellä. Osanottajia oli
paljon ja vauhti maastossa kovaa. Loppupisteet:

VaRa **115**TuS **132**

—Lahden Urheilukoulu on ehdottomasti täyttänyt ne odotukset, jotka siihen asetin pyrkinessäni sinne. Urheilijalle tämä on paras tapa suorittaa asepalvelus, sillä harjoittelu ei kärsi koko vuoden aikana, vaan yleensä tulokset vain paranevat, 19-vuotias SM-tason suunnistaja Kari Laiho toteaa.

Laitilan Sanomat
20.5.83

EI KESKITTYMISTÄ VAIN URHEILUUN

Teemu Nukki haluaa korostaa, että varusmiespalveluksen aikana ei kannata keskittyä pelkästään urheiluun. Jos esimerkiksi Reserviupseerikouluun käymiseen tarjoutuu mahdollisuus, sitä ei pidä jättää käyttämättä urheilun varjoilla.

— Toisaalta kansallisen tason suunnistajien ei mielestäni kannata pyrkiä Urheilujoukkoihin, joka maajoukkueitasoisille, todellisille huipuille tarjoaa leirejä ja muuta kovaa valmennusta.

Rasti-Vakkanen
Toukokuu 83

Tarvitsi vain vilkaista Norjan naissuunnistajien säärä ja tiesi, miksi he pärjäsivät Luukaan tiheässä ja mäkisessä maastossa. Niin pitkällä raajoilla nopea kulku on taattua.

Ranghild Bratberg, 21, harppoi maailmancupissa kuin hirvi. Hän löi kahdella minuutilla yhtä säärekkään joukkueoverinsa Brit Volden.

Helsingin Sanomat
5.6.1983

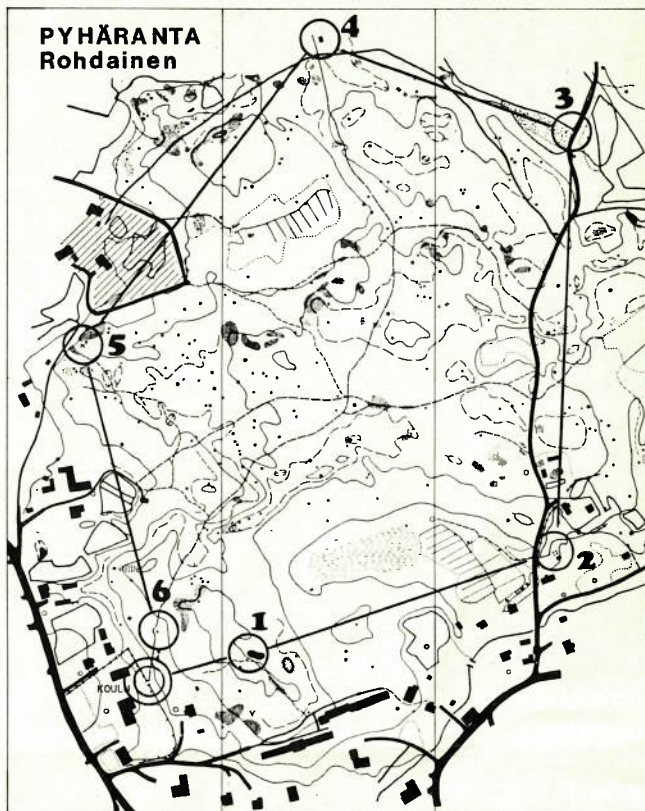
Jauhianien ledde

Förutom Bengtarna Levin och Haglund var det ganska mörkt för de svenske. Göran Andersson tia, Michael Wehlin och Kent Olsson också bland de 15 bästa.

Enda "trösten" var att finländarna också hade en svart dag. Ljuspunkten hette Markku Jauhianen, som faktiskt ledde tävlingen vid den andra radiokontrollen. Han var mer än två minuter före tvåan, som i det läget var Bengt Levin.

Men då var finnen ganska tröttkörd och bommade sedan en svårfunnen brant, som också blev dagens Waterloo för Jörgen Mårtensson. Både han och Håkan Eriksson höll sig i spåret gott och väl två tredjedelar av banan, men sedan barkade det åt skogen.

Skogssport 5/83



VALOKUVASUUNNISTUS

Rasti-Vakkasessa 2/83 oli yleisökilpailuna kv. valokuvasuunnistus, jonka oikeat rastit kartassa. Kilpailu oli joko liian helppo tai liian vaikea tai sitten se ei muuten vaan huvittanut: vastauksia tuli peräti VIISI. Kiitos niistä.

Nopein valokuvasuunnistaja oli Raulan Seppo, hyvänä kakkosena Sorrin Nina. Muut vastaukset tulivat Kallelta & Stigulta, Virpiltä & Aarnolta sekä Hannulan Markulta. Arvonnassa Outi-Onnetar suosi Möröttiä.

Kevään laajennetussa Rasti-Vakkasessa oli kiharainen FIN 6-purtava, jonka lauantain tulokset olivat: 1) Jauska 2) Perry 3) Esa 4) Mikko 5) Mörötti 6) Saku.

Arvaa ellet tiedä -palsta samassa lehdessä kyseli kahden valokuvan alkuperää. Oravapolku on Raumalla, Kappeliluhdan asuntoalueella (Stigu perheineen asustelee nykyisin siellä). Toinen kuva oli Pyhäjärven Rohdaisista ja opasteen puuttuvat kirjaimet N ja A. Viitta vie Vakka-Ranta -vanhustentaloille.

35. JUKOLAN

ja 6. VENLOJEN VIESTI

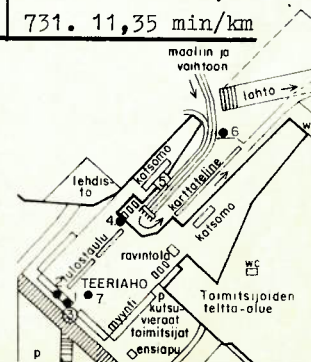
Kouvola – Valkeala 11.–12. 6. 1983



	I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue
11.6	Antti Orkola 1.12,19 (96.)	Markku Hannula 1.26,57 (393.)	Heikki Vennelä 1.29,10 (463.)
11.6	Mikko Itäranta 1.14,03 (30.)	Pekka Raula 1.23,54 (322.)	Janne Kejo 1.24,04 (334.)
13.0	Seppo Raula 1.36,03 (94.)	Raimo Nurmi 1.42,37 (283.)	Raimo Reunanen 1.40,51 (287.)
8.0	Asko Vainio 1.03,31 (96.)	Aki Vainio 1.13,06 (298.)	Pekka Itäranta 57,47 (233.)
8.0	Rauli Helkkula 48,29 (64.)	Saku Salminen 1.15,38 (354.)	Jukka Uusitalo 1.11,51 (285.)
12.9	Teemu Nukki 1.23,26 (67.)	Harry Perälä 1.28,41 (297.)	Joel Kejo 1.54,22 (322.)
15.5	Pertti Kaura-aho 1.42,32 (61.)	Seppo Sorri 1.55,30 (267.)	Heikki Iivonen 2.45,45 (423.)
YHT:	9.00,23	10.26,23	11.23,50
80.6km	61. 6,42 min/km	267. 7,46 min/km	423. 8,29 min/km

	IV-joukkue	V-joukkue	VI-joukkue
11.6	Pertti Vuorinen 1.29,19 (476.)	Seppo Itäranta 1.46,26 (713.)	Esko Taponen 2.18,57 (784.)
11.6	Stig Heerman 1.40,30 (505.)	Kari Grönroos 2.05,44 (750.)	Veijo Nurmi 1.32,55 (749.)
13.0	Timo Penttilä 1.35,23 (337.)	Hannu Järvinen 2.18,39 (735.)	Kauko Kiiski 2.25,59 (741.)
8.0	Risto Peurala 1.06,54 (339.)	Teuvo Suikkanen 1.07,14 (697.)	Risto Salminen 1.40,43 (753.)
8.0	Veijo Viitanen 1.03,49 (334.)	Erkki Salminen 1.24,59 (679.)	Ensio Kiukkonen 2.00,19 (751.)
12.9	Tapio Jutila 1.54,05 (366.)	Urho Hyttinen 1.51,57 (659.)	Olli Vienola 2.14,09 (743.)
15.5	Timo Kulokoski 2.31,46 (410.)	Harri Salminen 2.18,33 (611.)	Pekka Reinikka 3.20,31 (731.)
YHT:	11.21,46	12.53,32	15.33,33
80.6km	410. 8,27 min/km	611. 9,36 min/km	731. 11,35 min/km

	I-joukkue	II-joukkue
6.0	Eija Orkola 43,02 (45.)	Kirsi Kiiski 51,41 (208.)
6.0	Virpi Helkkula 49,21 (44.)	Raili Vienola 1.10,42 (233.)
5.4	Jaana Taponen 48,58 (32.)	Tiina Taponen 1.08,16 (225.)
7.0	Eeva Kivinen 1.04,05 (50.)	Heidi Perälä 1.12,17 (189.)
YHT:	3.25,26	4.22,56
24.4km	50. 8,25 min/km	189. 10,47 min/km





★★ HUIPULLE

Suunnistaja samoin kuin muutkin urheilunharrastajat pyrkivät täysosumaan tärkeimmissä kilpailuissa. Suunnistaja haluaa olla huippukunnossa oikeaan aikaan. Kun joka jaksolla on useampia tärkeitä kilpailuja, on tärkeää, että huippukunto riittää useampaan kilpailuun. Sen vuoksi on tärkeää pystyä säilyttämään kuntonsa, ts. olla varma siitä, että pystyy suoriutumaan hyvin joka kerta, kun on tarpeellista.

Olemme kuulleet urheilijoista, jotka ovat tyypillisiä kilpailuihmissä tai jotka ylittävät itsensä suurimmassa kilpailuissa. On kuitenkin syytä kysyä: Onko mahdollista ylittää itseään? Onko mahdollista kehittää itsensä kilpailijaksi?



Kukaan ei voi varsinaisesti ylittää itseään. Kukaan ei voi saavuttaa parempaa suoritusta kuin mihin pystyy. Jos näyttää siltä, että urheilun harrastaja ylittää itsensä, emme useinkaan tyydy toteamaan, että hän on edistynyt tai että hän on tehnyt paremman tuloksen kuin aikaisemmin, vaan toteamme paljon voimakkaammin.

Itsensä ylittäminen sisältää käsitteen jostain "yliluonnollisesta". Eikä se ole sattuma. Suoritus on tuskin niin erikoisen hyvä kuin miltä näyttää. Jos olisimme tunteet paremmin suorituksen tekijän ja hänen todellisen suorituskykynsä, hänen suorituksensa harjoituksissa jne., olisimme kaikella todennäköisyydellä odottaneet vastaavaa tulosta.



Yleinen kokemus muissa urheilulajeissa on, että harjoitus- ja kilpailutulosten välillä voi olla selvä ero. Joissakin lajeissa löytää eroja helposti, toisissa taas ei. Vaikka suunnistuksessa harjoittelu- ja kilpailutuloksia ei voikaan verrata, ei se estä ottamasta oppia muista lajeista.

Jos urheilijan harjoitustulokset ovat jatkuvasti parempia kuin kilpailuissa saavutetut tulokset, koetaan tämä ongelmana, jolle pitää tehdä jotain. Jos kilpailutulokset ovat jatkuvasti parempia kuin harjoitustulokset, on tämä ilmaus siitä, että kysymyksessä on hyvä kilpailija. Tätä pidetään usein etuna tai merkinä siitä, että kaikki on niin kuin pitääkin olla. Mutta se on myös merkki siitä, ettei panos harjoittelussa ole niin suuri kuin se voisi olla. Sen vuoksi eivät myöskään harjoittelun vaikutukset ole niin merkittäviä kuin ne voisivat olla.



Edellytys sille, että voidaan saavuttaa samoja harjoittelu- ja kilpailutuloksia on, että harjoittelu- ja kilpailutilanteet ovat mahdollisimman yhdenmukaisia. Harjoituksissa tehdään sitä mitä tehdään kilpailussakin. Elimistö tulee harjoituksen aikana asettaa vähintään yhtä suuren rasituksen kohteeksi kuin kilpailutilanteessa. Sitäpaitsi tilanteiden pitää olla suurinpiirtein samanlaiset siten, että voidaan tottua tärkeiden kilpailujen olosuhteisiin. On otettava huomioon kaikki tekijät, joilla voi olla merkitystä suoritukselle.



Tarkoitus on siten ohjelmoida suuri osa harjoittelusta vaatimuksiltaan kilpailutilannetta vastaavaksi. Edelleen on tärkeää, että kilpailutilanteessa vuorostaan pyritään mahdollisimman pitkälti samoihin olosuhteisiin kuin harjoittelussa on totuttu. Se, joka pyrkii tekemään jotain erityistä, peittää usein itseään. Kaikessa huippu-urheilussa on tasainen suoritustaso tärkeä. Huippukunnon voimme saada osumaan kohdalleen vain lisätyn varmuuden avulla.



Hyvä keskittyminen on edellytys hyvälle suoritukselle. Ei tule vain yleisesti keskittyä, vaan tulee aina keskittyä johonkin. Harjoittelun ja kilpailujen aikana on löydettävä se mikä on erityisen tärkeää ja huomattava samalla se mikä on vähemmän tärkeää, mutta kuitenkin merkityksellistä. Ei myöskään riitä, että joskus huomaamme olosuhteet, jotka ovat tärkeitä suunnistajalle. Yksityiskohtien tulee saada huomionsa joka kerta kun se on ajankohtaista. Olenneisen huomamisesta tulee tehdä itselleen tapa.

On monia asioita, jotka voivat viedä ajatukset sivuun. Epätavalliset olosuhteet, epäsujuu johtajien, joukkue-toverien tai lähimpien kanssa, se mitä toiset sanovat tai kirjoittavat voi olla hajoittavaa. Eikä ainoastaan kilpailuun valmistauduttaessa vaan myös siten, että ne vievät voimaa kilpailun aikana. Ilman täysipainoista panosta ja uskoa siihen, että voi onnistua, on kovin vähän toivoa todella hyvästä suorituksesta.



Perusteellinen käsitys lajista ja sen vaatimuksista on vähintään yhtä tärkeää suunnistajalle kuin muillekin urheilun harrastajille. Harjoittelussa ja kilpailuissa suunnistaja tekee jatkuvasti valintoja. Hänen tulee pystyä analysoimaan ja arvioimaan edessä olevaa tilannetta. Valinnan tulee perustua omaan suorituskykyyn ja mahdollisuuksiin, joita tilanne tarjoaa.

Yhtä tärkeää on osata analysoida ja arvioida omaa suoritustaan. Tämä johtaa helposti itsensä syyttelyyn tasapuolisen arvioinnin ja virheiden toteamisen asemesta. Tässä kuten muussakin on tärkeää oppia virheistään. Erehdyksistä, joita tekee kilpailun aikana tulee osata vetää oikeat johtopäätökset myöhempää harjoittelua varten.



Suuret vaihtelut kunnossa voivat johtua sattumasta. Heilahtelut kunnossa eivät ole selitys puuttuvalle varmuudelle, kun on kysymys huippukunnosta. Myös tässä tulee analysoida ja arvioida itseään. On mahdollista saavuttaa vakaa huippukunto ja päästä pitkälle kilpailijana. Useimmille urheilunharrastajille tämä tietää pitkäaikaista järjestelmällistä harjoittelua, jossa käytetään hyväksi kilpailuista saadut kokemukset. Vain äärimmäisen harvat ovat sellaisia kykyjä, että he luonnostaan kehittyvät tasaisesti urheilu-urallaan.

Rehelliset pyrkimykset analysointiin ja arviointiin yhdistyneenä tahtoon tehdä mitä tilanne edellyttää, antavat parhaan edellytyksen huippukunnon oikealle ajoittamiselle.

Lähde: Kilpasuunnistus/W.Lorenzen
Suomennos Tuomo Peltola



Tule rasteille!



YLEISURHEILUN
MAAILMANMESTARUUS
KILPAILUT 1983

- MM-yleisurheilun avajaismarssin yksi tyylikkäämmistä oli Kurkilahden Ismo (UU&VaRa). Muiden meno oli sellaista löntystelyä. IPA on tietysti oppinut ryhtiä isojen suunnistusviestien huolto- tehtävissä.

"Valtaosa Montseratin yleisurheilijoista oli mukana MM-Helsingissä", väitettiin radiossa 10.8. Joukkueessa KAKSI urheilijaa.

- Viime R-Vakkasessa olleeseen tekstiin anti eräs Jyskeen suunnistuksen A-valmentaja palautetta: VaRa:lla on tulevaisuudessa aina Iso Katastrooffi päällensä, kun Jyske aikoo olla jatkossakin meitä edellä! Anna mun kaikki kestää?

- Rasti-Raimo suunnisti tässä taan- noin Ameriikkaan, vaan ei onnistunut pääsemään käsiksi lempilajiin- sa. Oli tyydyttävä tutkailemaan vuoristokiipeilijöiden karttoja.

- Lehtien tilausaika on käsillä. Tilaa Vakka-Rastin kautta, soitte Luntamon Erkilille, puh. 3827. Ilmoittautumissihteerinä 1.9. alkaen toimii Kivisen Beva, puh. 24587 (vain koti/miel.ilt.).

- "Suhteellista" on isojen lehtien kuvitus, esim. Jukolasta: Iltasanomissa HS:n X-joukkueesta Harri Holkereineen iso aukeaman nelivärikuva, VeVe:n VOITTAJISTA vain mitätön mustavalk. otos.

- Myynnissä jälleen VaRa-merkki- tuotteita syyshokkihintaan:

SUUNNISTUSPUVUT	á 70 mk
SEURAKASSIT	á 60 mk
SYYSPIIPOT	á 20 mk

Tiedustelut Vennelän Heikiltä. Lisäksi saatavilla (tiedustelut, tilaukset Orkolan Antille)

COLLEGE-PAITOJA	á 80 mk
T-PAITOJA (tulossa)	á 35 mk

Älä huuda,
älä karju,
Möröttiin on
tämä harju.

Yksi itkee,
toinen suree,
Möröttiin taktiikka
aina puree.



- Jauhiaisen Markku tuli kuin tulikin valituksi Unkarin MM-kisoihin. Hyvät testitulokset ja arvokisasuoritukset painoivat taustalla, alkukesän urheiluvamma ei tuhonnut mahdollisuuksia. Onnea matkaan!

- Piikkiön pm-kisa oli H21-sarjassa VaRa:n SM-viestikatsastus. Jotta tulipa sekin näin hyvässä ajoin jälkikäteen tiedotettua.

- Hannele & Jarmo Sjöblom saivat tummakutrisen pojan heinäkuun viimeisenä päivänä klo 02.30. Tärkeät tiedot: 3300g/50cm. Onnea, onnea. Sitäpaitsi Hannele (o.s. Uotila) oli jo kyselty, että koskas niitä yösuunnistuksia syksyllä onkaan!

- Reinikan Pekka kirjoitti ansiokkaasti Jukolasta ja totesi myös: "Yksi juomarasti on liian vähän. Ankkurien nestehukka on suuri eikä yhdellä paikalla voi määräänsä enempää juoda."  Juomat

- KANSIKUVASSA syöksähtää kohti loppuviittoa Timo. TAKASIVULLA Kurkilahden IPA MM-mietteissään Stadionin tuntumassa. Vasemmalla hyvin tyypillinen peruskisaturisti (K.Louko/LaJy).

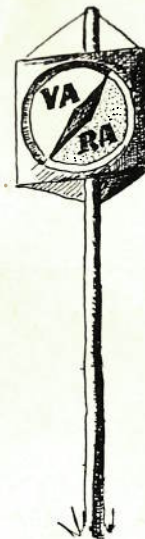
- Muutamien VaRa-jäsenmaksu on jäänyt maksamatta. Hoidetaanpa nämä unohtukset oitis kuntoon.

Rasti-Vakkasen seuraava numero ilmestyy lokakuussa, viikolla 43.

- Elokuun tärkein autoURHEILU-UUTINEN oli Keken ja Vonnen ero. Sattumalta tulikin mieleen, että tiedätekö mitä yhteistä on Kekellä ja impotentilla? -- No kummallakaan ei ole turboa...

(Vaan miten käy tuon vanhan vitsin ensi vuonna, kun Keke saa turbon?)

KEKE



TULEVIA TAPAHTUMIA

- VAKKA-YÖSUUNNISTUS tiistaina 30.8. Taivassalon Tahdin järjestämänä. Viimeiset pisteet Vakka-Maljaan 1983.
- KUNTORASTEJA seuraavasti: ke 31.8 Kalannin Urheilutalo, to 8.9 Vohdensaari, la 17.9 Kalannin Urheilukenttä ja la 24.9 Lokalahdella (puulaakisunnistus).
- KUNTOLIIKUNTATAPAHTUMIA: su 11.9 puolukkaretki, la 24.9 luontopolku ja su 27.11 ulkoilutapahtuma.
- SUUNNISTUKSEN ARVOKILPAILUJA: 1-4.9 MM Unkari, ti 6.9 pm-yö Koski TI, su 11.9 SM-viestit Karkkila/Joensuu, su 18.9 SM Vaasa/Maalampi, su 25.9 pm-pitkä Salo, la 1.10 SM-yö Lohja, su 9.10 SM-pitkä Liperi.
- KIINTORASTISTOT käytettävissä, uudet rastipisteet: Vohdensaari ja Kalannin U-talo. Karttojen myynti ainakin Vaparista. Kartta, kompassi, sienikassi ja marja- astia mukaan kiintorasteilun lomaan.
- KOULUTUS on syksyn ohjelmaan sopivaa. Tarkat tiedot Suunnistaja-lehdessä 11/83. Lue ja ilmoittaudu koulutus- ohjaaja Raimo Reunaselle. Tulossa ainakin: B-valmentajien suunnistuksen lajiosa Eerikkilässä (13-16.10.83), kilpailunjohtajakoulu Turussa (29-30.10.83), ratamestarikoulu Porissa (12-13.11.83).
- HIRVENMETSÄSTYS alkaa lokakuussa jokasyksyiseen tapaan ohi-/kohti- laukauksin.



UUDET PUHELINNUMEROMME

maali ja tapetti
AALTO Ky
Alinenskatu 24, puh. 24011

RAUTALUKKO
Ylinenskatu 16, puh. 24016
ja 24017

liviimyynti
AALTO Ky
Alinenskatu 22, puh. 24019

Vakuutukset kuntoon

VAKUUTUKSIA TEHDESSÄNNE,
MUISTAKAA SOPIMUSLIIKKEET:

FENNIA

POHJOLA-
YHTIÖT

Vakuutukset kuntoon
- tukea Vakka-Rastille.