

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralehti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51505 (töihin)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



Suunnistus- rataohjeet

● Suunnistusrata on laadittava siten, että koko kilpailun ajan koetellaan tasapuolisesti molempia suunnistuksen osatekijöitä — suunnistusta ja juoksua — ja että kilpailija koko ajan on pakotettu keskittymään suunnistukseen.

● Suunnistuskilpailua varten tarkoitetun kartan on oltava kaikille kilpailijoille yhtä ymmärrettävä ja yhtä hyvin luettava.

● Kartan myyminen, luovuttaminen ja näytteille asettaminen ennen kilpailua on kielletty. Aiemmin käytössä ollut kartta on kuitenkin asetettava nähtäväksi kilpailukeskukseen.

● Suunnistuskilpailun luonteeseen kuuluu, että hyvän kartta- ja suunnistusosaavien kilpailija saa hyödyn tästä taidostaan. Rastivälit, jotka eivät vaadi kartanlukua ja tarkkuussuunnistusta, ovat "hukattua matkaa" ja heikentävät radan laatua.

● ReitINVALinnan avulla on kilpailijalle tarjottava erilaisia suunnistustehtäviä. ReitINVALintatehtävät saattavat kilpailijat toimimaan itsenäisesti, hajauttavat kilpailijoita kulkemaan eri reittejä ja vaikeuttavat yhteistoimintaa.

● Rastin on oltava luettavissa kartasta yksikäsitteisesti ja sijoitettavissa maastoon kartakuva mukaisesti. Rastilippu on sijoitettava siten, että kilpailija näkee sen vasta saavuttuaan kartan osoittamaan maastonkohtaan.

● Kilpailijalle on tarjottava suunnistustehtäviä radan alusta lähtien. Ensimmäinen rastiväli ei saisi olla fyysisesti eikä teknisesti kovin vaativa. Suunnistustehtävät päättyvät aikaisintaan viimeiselle rastille.

● Ratamestarin on kaikessa toiminnassaan pyrittävä siihen, että kaikilla kilpailijoilla on mahdollisimman yhtäläiset suoritusolosuhteet kilpailussa, ja että kilpailu muutenkin on joka suhteessa urheilullisesti oikeudenmukainen.

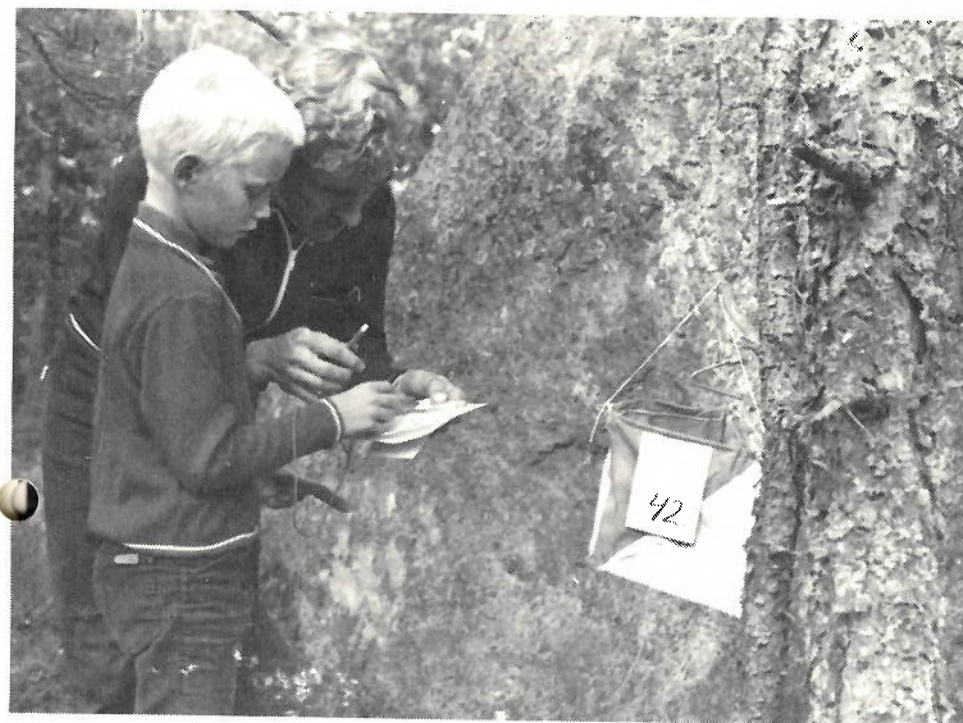
(Lähde: "Suunnistusrataohjeet" — Suomen Suunnistusliitto 1980.)





RASTI- VAKKANEN

3/84 VAKKA-RASTI



Uudenkaupungin kaupunginhallitus teki heinäkuun alussa mielenkiintoisen ja ehkä kauaskantoisenkin päätöksen. Kh nimittäin myönsi äänestyksen jälkeen kaupunginhallituksen käyttövaroista 4.500 mk Jukka Piiraisen osallistumiseen optimistijollien MM-kisoihin Kanadassa. Määräraha-anomuksen oli tehnyt UPS.

Myönnetyt rahat eivät sinänsä anna aihetta kommentteihin. Mutta liikuntalautakunnan perustelut herättävät ihmettelevän kysymyksen. Lehtiuutisen mukaan perusteluissa sanottiin, että "Uudestakaupungista ei ole vuosikymmeniin hyväksytty ketään osallistumaan maailman mestaruuskisoihin missään lajissa".

Kuitenkin juuri viime syksynä Vakka-Rastin ja Uudenkaupungin Markku Jauhiainen oli kovien katsastusten jälkeen valittuna Suomen suunnistusmaajoukkueen MM-edustajana Unkarissa. Näinkö lyhyitä ovat uusikaupunkilaiset vuosikymmenet? Näinkö heikosti Vakka-Rastin tiedotus on saanut Jauskan MM-valinnan ja MM-osanoton uutisoitua?

Määräraha on myönnetty ja ilmeisesti jo käytettykin. Päätöksellä on enää vain vahvan ennakkotapauksen luonne. Jo entuudestaan urheilustävällinen Uusikaupunki on nähtävästi ottamassa vieläkin urheilustävällisempää linjaa ja määrärahoja suuntautuu jatkossa lisääntyvästi myös yksilöurheilulajeihin.

Veijo V.



HALLITUS

Puheenjohtaja
Heikki Vennelä
Puh. k. 23036, t. 23271

Varapj./Koulutusohj.
Raimo Reunanen
Puh. k. 23587, t. 201430

Sihteri
Outi Henriksson
Puh. k. 22922, t. 22923

Kilpailujooston pj.
Raimo Nurmi
Puh. k. 21072

Valmennusjooston pj.
Risto Ylöstalo
Puh. k. 23161, t. 21511

Kuntourheilujooston pj.
Pekka Reinikka
Puh. k. 23983, t. 23911

Kalanäijäjooston pj.
Jouni Pietilä
Puh. k. 44266

Talousohjaaja
Antti Orkola
Puh. k. 24547, t. 21411

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

Jäsen
Maaria Rittasalo
Puh. k. 22708

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

Tiedotussihteri
Veijo Viltanen
Puh. k. 54812, t. 51505

TOIMIHENKILÖITÄ

Jäsenkirjuri
Ellen Valio
Puh. k. 23767, t. 23721

Lehtiasiamies
Erkki Luntamo
Puh. k. 23827

Leikkikirjuri
Valter Hirvonen
Puh. k. 23486

Kirjuri
Kirsti Tervakangas
Puh. k. 70261

Kilpailusihteri
Eeva Kivinen
Puh. k. 24587

LUOTTAMUSTEHTÄVISSÄ

Suomen Suunnistustalon
1. varapuheenjohtaja
Seppo Itäranta
Puh. k. 23626, t. 24311

Varsinais-Suomen piirin
Suunnistusjooston pj.
Esko Taponen
Puh. k. 921-707452,
t. 921-707123



SUUNNISTUS 13.5.

- Kiitos kaikille Aideille osallistumisesta VaRa:n pohjoismaisten toimitsijatehtäviin, olittepa sitten ravintolan, maalin, tuloslaskennan tai muitten tehtävien parissa. Olihan tämä nyt vähän erilainen äitienpäivä?
- Kevätkisan pääratamestari Kari Honkasella oli rastien sijoittelussa työtä ja tuskaa. Tavallista tarkemmin oli huomioitava maanomistajien toivomukset taimikoiden ohituksista ja peltojen ylityksistä sekä toisaalta luonnonsuojelijoiden ja metsästäjien toiveet.
- TR ja RV pyörivät omalla organisaatiollaan eri maastonosassa niin hughellisen hyvin että nappulat ja näiden vanhemmat hyrisivät tyytyväisyyttä. Reitin ratamestareille ja toimitsijoille siksi parhaat kiitokset.
- Lämmin kevätpäivä ja ihana sää - mutta varjossa hävyttömän kylmää. Niinpä mm. maalihenkilöstö ja ravintolan työtöt palelivat. Lämpöhaalarit (kuten Vuorisen Pertillä) olivat asiallista vaatetusta.
- Muksula näytti olevan Eevan & Co:n ansiosta taas paikka, jolle olisi pitänyt saada jatkoaikaa. Lapset todella viihtyivät eikä koti-ikävä varmasti yllättänyt.
- Katinan Eero junaili tuloslaskentaa mm. Raulan Sepon avustuksella sellaisella vauhdilla, että kaikki palkinnot oli jaettu erittäin aikaisin. Näin oli PAKKO porukan kotiutua Hippokselta varhain.



Maalissa oli vilskettä tai sitten ei. Huomaa erityisesti maalivaatteen ilmoitukset!! (Tämä on ns. tekstimainontaa.)

Vakka-Rasti suunnistaa

"Pääskyselä ei päivääkään", kesään nimittäin, sanoivat Vakka-Rastin ja Ugin Lintukerhon kevät-retkelle osallistuneet huhtikuun puolivälissä Laitilassa. Havainto ylitti jopa valtakunnallisen uutiskynnyksen.

Rastikausi alkoi perinteisesti Raumalla ja RaLu:n kisojen tuloksista julkaisi Laitila-TV:n kuvaruutu-lehti 24.4. pelkkää lööperiä: "Miesten yleisen sarjan voitti odotetusti ISANTASEURA Rasti-Lukon Markku Jauhiaiainen. Jyskeen Pekka Kaski oli neljäs..."

Isotonic ei vielä mennyt Vakka-Rastilta ihan putkeen ja paikallisen lehden kommentaattori ehätti ennakoimaan viestivallan siirtymistä muka Laitilaan... Lehti-Ahti sohasi oikeaan kohtaan, sillä sen jälkeen ei sisuuntunut VaRa ole kunnon viesteissä Jyskeelle hävinnytkään!!!

MENI KESÄ,
TULI TALVI,
MÖRÖTIN ON
SAUNAPALVI.

KAUAN NUKKU,
VOIMAA KERÄS,
MÖRÖTTIKIN
VIIMEIN HERÄS.

Toukokuussa esitettiin TV:ssä hieno ohjelma SM-Erävaelluksesta. Aimo ja Tapio keräsivät pisteet paitsi lajilleen myös Vakka-Rastille. Miehet esiintyivät edustavasti VaRa-pipot päässään ja laulun lomassa muistivat monen kertaan mainita suunnistusseuramme nimen. Kiitos PR:stä, pojat.

Pm-viesteissä Vakka-Rastilla oli suur- eli jättimenestys: KULTAA H16 Jarmo Aitta, Tommi Tervakangas, Pasi Nurmi; H35 Seppo Raula, Raimo Nurmi, Teemu Nukki; HOPEAA H21 Antti Orkola, Rauli Helkkula, Mikko Itäranta, Markku Jauhiaiainen; D21 Hannele Sjöblom, Jaana Taponen, Eeva Kivinen; H45 Kari Grönroos, Raimo Reunanen, Kari Honkanen; H20 Aki Vainio, Pekka Itäranta, Markku Hannula; PRONSSIA H40 Heikki Vennelä, Veijo Nurmi, Seppo Sorri; H55 Matti Kivinen, Erkki Luntamo, Kaarlo Uusitalo; D35 Raili Vienola, Marja-Leena Tuominen, Kirsti Tervakangas.

Tyhmä ei ole se, joka
tekee tyhmyyksiä,
vaan se, jolta oma tyhmyys
jää huomaamatta.

VaRa:n menestys joukkuekilpailuissa jatkui pm-partiosuunnistuksissa: KULTAA H35 Seppo Raula, Raimo Nurmi, Teemu Nukki; H45 Kari Grönroos, Raimo Reunanen, Kari Honkanen; HOPEAA D21 Tarja Virolainen, Hannele Sjöblom, Eeva Kivinen; H20 Aki Vainio, Pekka Itäranta, Markku Hannula; H60 Valter Hirvonen, Erkki Luntamo; PRONSSIA H16 Jarmo Aitta, Tommi Tervakangas, Pasi Nurmi

KUVAT tällä aukeamalla ovat Kuntorasti-suunnistuksesta 12.6. Vohdensaaren kartalla.

Vakka-Rasti suunnistaa

Pm-pitkillä matkoilla Suomenselällä vakkarastilaiset suunnistivat jälleen mitaleille: KULTAA H45 Kari Honkanen; H65 Erkki Luntamo; HOPEAA H35 Teemu Nukki; H20 Pekka Itäranta; PRONSSIA H35 Seppo Raula; H20 Markku Hannula; H40 Veijo Nurmi; H18 Aki Vainio.

VaRa:n naiset menivät Turunmaan Rastiviestissä tekemään häpeämättömän tempun ja voittivat D21-sarjan, vaikka mukana oli jopa nimikuulu Liedon Parma. Siitä paikasta tytöt Heidi, Jaana ja Eeva saivat kuvansa Turun Sanomien palstoille!

Urheilusivuja lukiessamme olemme havainneet, että Heinon Toukon sihti on ollut amunnassa kohdallaan ja Pietilän Matti on menestynyt loistavasti pyöräkisoissa. Ja aktiivisuunnistajista on MM-edustajamme Jauhiaisen Markku ollut tietysti kovasti esillä, mm. maaottelussa ja edelleen FIN 5 saavutuksissa.

JAUSKA HYVÄ
URHO SUURI,
MÖRÖTILL' ON
PARAS TUURI.

YKSI PARKUU,
TOINEN ITKEE,
MÖRÖTTI NIISTÄ
ILON KITKEE.

Viime Rasti-Vakkasessa oli paloja seuraavista kartoista: 1)Tammio, Uki -76 2)Santio, Uki -78 3)Orivo, Kalanti -79 4)Sairinen, Kalanti -79 5)Suurikkala, Kalanti -79 ja 6)Kalanti kk -82.

Rasti-Vakkasen humouripuoletta on taas toivoa. Martti S. Löppötti on palannut lehden palstoille. Siksi seuraava numero ilmestyy jo syyskuun loppupuolella. Kirjoitellaan.



Rastiviikko · Finska 5 dagar
Finnish 5 days · Finnische 5 Tage
Bothnia 16.-20.7.1984

H21EA	2	Markku Jauhiaiainen	3	-	3	-	11	-	9	-	2
H21EB	46	Saku Salminen	43	-	51	-	58	-	62	-	37
H20E	20	Markku Hannula	20	-	10	-	47	-	13	-	11
H21B2	1	Harry Perälä	3	-	2	-	1	-	4	-	3
H35A	2	Seppo Raula	2	-	21	-	1	-	3	-	5
	45	Raimo Nurmi	67	-	67	-	30	-	25	-	86
H40A	24	Veijo Nurmi	41	-	5	-	29	-	22	-	41
H40B2	74	Pekka Reinikka	46	-	81	-	77	-	79	-	72
H45B1	-	Seppo Itäranta	15	-	15	-	hyl	-	24	-	27
H55A	-	Risto Salminen	71	-	74	-	70	-		-	
H70	1	Erkki Luntamo	1	-	4	-	1	-	5	-	2
H16A2	16	Pasi Nurmi	28	-	12	-	10	-	15	-	43
	34	Timo Nurmi	54	-	30	-	9	-	46	-	46
	40	Timo Reinikka	45	-	39	-	41	-	44	-	48
H8RV	18	Henri Nurmi	20	-	19	-	18	-	10	-	20
(Osakilp.sijoitukset)											

KANSIKUVASSA suunnistusopetusta kädestä pitäen.
TAKASIVUN KUVASSA ankkuri Aimo K. Jukolassa.

JUKOLA

JUKOLAINEN SUUNNISTUS. Siinähan sitä ompi menoa sun maininkia jos toisenlaistakin värähtelyaaltoa, kun seitsemän rahkaniskaa rypee yhtäaikaan metsän pimennoissa. Vaan toista se oli ennen.

MUTTA TAKAISIN nykypäivään. Siinä se normaalisuunnistajan järki lerpattaa moisessa menossa. Kyllähän sen hyvin huomaa, että Kalevalastahan se vaan tämäkin tapahtuma juontaa juurensa, kun Kalevan Rasti on niin kova suosikki.

MITENKÄ SE OLIKAAN, kun siinä katajaisen kansan eepoksessa seisokaan: "Metsään mieli pläjähtää, kun lähtöpaukku räjähtää." Totta joka sana. Niin harvapuheinen kuin tämä Suomen kansa onkin, niin painavaa tekstiä syyttää suu, kun aukeaa se. Niin kuin nyt esimerkiksi tällainen minunlainen harvapuheinen jörrikkä. Ei niinku yhtään turhaa sanaa, kato nääs. Se kansan syvistä riveistä, nyt takaisin matalampaan veteen.

JUKOLA, tai Juukkälä, kuten läntiset naapurimme tätä rupisuomalaista suunnistusjupileetamme kutsuvat, on toden totta ansainnut kannuksensa. Se on nimittäin nyt niin, arvoisa lukijani (tai ehkei molemmat), että kannukset ne on ansaittava, ennen kuin voi sanoa ansainneensa kannuksensa. Ja Jukola on ne toden totta ansainnut. Kannukset nimittäin.

VUODET NE ON jotka vierii, ei sammaleiset kivet. Mutta monesta letkajuoksijasta huokuu vieläkin se sama talkoohenki, suoveden ja hien tuoksu, jolla rasteja yhteisvoimin etsitään. Sillä HiKi, se se on se suomalaisen miehen teutorantti. Ja se, pojat, ei petä.

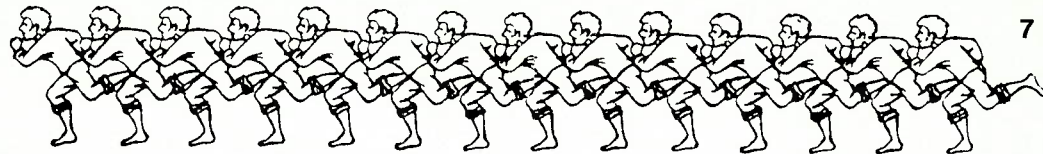
TOISTA NE ON NE nykyajan ennakkosuosikit. Ne pettää enemmän kuin uskaltaa povatakkaan. Mutta ei niin pahaa, ettei jotain hyvääkin: Jukolan paras veljessarja pääsi tänä vuonna ihan maaliin asti. En tosin erottanut kuka se mahtoi olla, kun sillä oli faarttia sen verran paljon.

EI MUTTA NYTHÄN tuo Aapo jo toi viestin minulle ja täytyykin lähteä tästä kolmannelle osuudelle. Oli ihan tuo piippu unohtua...

Martti Simeoni Löörpötti



Tarja Villman - ensi kertaa Venlojen viestissä.



Kesäyön hymyily. Maaginen yö, Jukolan yö. Taas sen kerran koin. Koin sen voiman, kauneuden, ilon ja pettymyksen tunteet, nautinnon, jonka voi tuntea vain kerran vuodessa. Koin myös yön kylmyyden, pölyävän kilpailukeskuksen, aivan liian pitkät vessajonot, kylmän pesuveden, kahvin, joka kahvia ei ollut. Kuulin myös kuulutukset, jotka kuuluivat, jos tuuli sen salli.

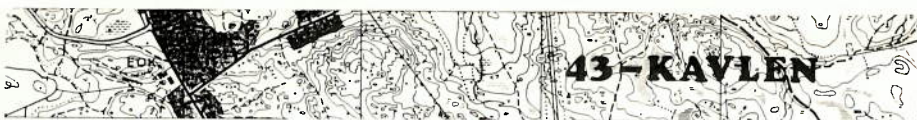
Koin myös itsensä ylittämisen ja alittamisen riemun ja tuskan. Itkin sydämessäni yhdessä Hannelen kanssa Venlojen viestin takasuoralla; kaikkensa antaneena hän kaatui avausosuuden sokkeloihin ja samalla kaatui koko joukkue. Näin myös, ettei epäonnistuminen sittenkään kaada tärkeintä; urheilumieltä eikä huumoria. Kuka kuitenkin koskaan voi tietää toisen ai-voitukset ja tunteet, kun niitä ei sanoiksi voi pukea.

Näin loistavan Annichenin, huippuunsa trimmatun ruotsalaisen, Venlojen ratkaisijan. Siellä juoksi raivoisa Jörgen uuvuttavassa kaksintaistelussa suomalaisen metsäissin kanssa. Mitä liikkui miehillä mielessä ratkaisun lähestyessä ja sen paljastuessa?

Iloitsin nuorten suunnistajiemme Jukola-kasteen onnistumisesta, joka ilmeni paitsi hienona juoksuna, myös nuorekkaana rehvasteluna: "helppo rata, putki-juoksu." Tiedän, että tulevaisuudessa radat vaikeutuvat, vaatimukset ja paineet kasvavat ja tulevat välttämättömät ja niin kovin opettavaiset epäonnistumiset myös Jukolassa. Mutta tärkeintä oli ensijuoksun onnistuminen, se juoksu kantaa vielä monen eksymisen yli.

Tunsin, miten elävästi voi tapahtumien keskellä nauttia loistavasti laaditun radio-ohjelman kuuntelusta unenkin läpi olemalla tapahtumien keskipisteessä ja lähellä tärkeimpiä tekijöitä - kilpailijoita. Otsalampujen jatkuva virta keskiyön hetkinä - kuin suomalaisen ikimetsän salaiset menninkäiset kiiltomatovaloiheen solusivat yhtenä nauhana silmien editse. Tiesinhän vain ihmisiä siellä olevan, mutta tunsin jotakin muuta. Jukolan taianomainen yö saa näkemään ja tuntea itsensä pienuuden ja myös suuruuden: mukanaoleminen huuman yhtenä 8.000:sta kilpailijasta, jotka tekevät suomalaista urheiluhistoriaa kukin omalla tavallaan.

Koin myös itse "suuren kanjonin" ylityksen, vaikka olen toki suurempiakin kuruja ylittänyt. Tunsin olevani osa suomalaista metsää, osaa syvintä minuuttani, osa itseäni, lapsuuttani. Tunsin korpiemme kuiskeen, jalkojani siivitti Jukolan henki, niinkuin ei missään muussa kilpailussa. Vain Jukolassako voi saavuttaa tuon tunteen - ehkäpä? Sitä varten kannattaa harjoitella vetää itsensä loppuun moninaiset kerrat juoksulenkillä, siksi, että jaksaa juosta tässä kilpailussa itsensä ja joukkueensa puolesta. Sijoitus ei ole tärkeää, tärkeintä on olla mukana. Näin on minulle. Monelle muulle on sijoituskin tavoittelemisen arvoista ja mahdollista. Sitäkään ei kuitenkaan olisi ilman tunnetta. Uskon, että jokainen suunnistaja tuona yönä tuntee tehneensä jotakin erilaista, jotakin hyvää. Tunne ilmenee eri tavoin, mutta jossakin sisällä se on. Muuten Jukola ei ole selitettävissä.



43-KAVLEN

Vakka-Rastin ikämiesten tietoon oli joskus tullut, että Linköpings OK järjestää viestin nimeltä 43 KAVLEN eli ikämiesten Tiomilan. Osallistujien keski-ikä on oltava vähintään 43 vuotta ja nuorimmat saavat olla 35-sarjalaisia. Päätös osallistumisesta syntyi ja kokeilumielellä haluttiin lähteä mukaan. Mentiin Liedon Parman kanssa samassa bussissa - ikäänkuin kuunnellen kokeneemman "neuvoja". LiPa oli jo kolmatta kertaa mukana.

Kokemisen arvoinen viesti olikin. Joukkueiden taktikoinnit osuuskien juoksijoiden suhteen ovat hyvin mahdollisia ja se takaakin kärkeijoukkueiden vaihtumisen eri osuuksilla. Oheisesta taulukosta voi katsoa ja lukea viestin kulkua osuus osuudelta. Ja paljon olisi kertomista siitä, mitä tapahtui metsässä.

Viesti alkoi klo 0.30 yöllä noin 185 joukkueen yhteislähdöllä. Heikki hoiti hermoja raastavan aloitusosuuden hienosti ja Veijo N. taisteli kaatumisen seurauksena rikkoituneen lammunsa kanssa. Hän suunnisti kynälampun ja muiden valokeilujen avulla lähes puolet osuudesta.

Seppo R. järjesti sitten huumavia hetkiä joukkueelle tulemalla vaihtoon kärkimiehenä iso letka perässään. Raimo R. sai unelmakokemuksen lähtiessään osuudelleen kärjessä noin 40 miehen säännätessä heti perään.

Yö vaihtui päivään ja taistelu oli kovaa. Letkat hajosivat hajontarasteilla. Kari H. säilytti hyvät asemat ja Seppo S. imi osuudellaan hienosti kärjen tuntumassa. Sitten Valtso joutui kovaan paikkaan havaitessaan olevansa väärässä mäessä - sellaista on suunnistus!

Kari G. aloitti uuden nousemisen ja teki vakuuttavan juoksun tavoittaen kärkeä 2 sekuntia. Raimo N. teki varmaa työtä vauhdikkaasti ja lähetti Teemun kovaan kyytiin ankkuriosuudelle. Loppurutistuksissa löytyi Teemulta vielä vaihteita, joita muilla ei ollut. Sitä oli ilo katsoa. Maalissa oli VaRa sijaluvulla 32.

Liedon Parma oli voittaja, Stora Tuna IK hävisi ankkurien lopputaistoissa. Maarian Mahdin tasainen joukkue teki hyvää työtä ja oli kahdeksas.

Kokemus oli ainutlaatuinen ja viesti tunnelmaltaan vakkarastilaisten mieleen. Ja lämmittihän LiPa:n voitto paluumatkalla meitä samassa bussissa olleita. Kiitokset vaan Parmalle mukavasta matkasta. Ensi vuonna mennään mukaan kokeneempina kivalle kilpailumatkalle. Ehkäpä meillä on myös naisjoukkue silloin mukana?

Joukkueita kiittäen Rasti-Raimo

Osuus	Suunnistaja	Matka	Aika	Min/km	Sija	Kärkeä jälj.
1-os/yö	Heikki V.	8,2km	67,01	8,17	58.	- 6,00
2-os/yö	Veijo N.	8,2km	75,35	9,22	57.	-17,29
3-os/yö	Seppo R.	10,9km	79,18	7,28	1.	0,00
4-os/häm	Raimo R.	7,9km	62,17	7,89	12.	- 3,40
5-os/pvä	Kari H.	7,9km	62,49	7,95	12.	- 8,07
6-os/pvä	Seppo S.	8,3km	57,04	6,88	8.	- 5,21
7-os/pvä	Valter H.	5,7km	89,20	15,68	59.	-48,50
8-os/pvä	Kari G.	5,7km	46,34	8,17	48.	-48,48
9-os/pvä	Raimo N.	9,1km	59,56	6,59	42.	-53,49
10-os/pvä	Teemu N.	10,3km	62,41	6,09	32.	-49,03
		82,2km	662,35	8,06	32.	-49,03

VERRYTTELE!

Verryttelyn tarkoituksena on saavuttaa lajin kilpailusuorituksen tai harjoituksen edellyttämä suoritusvalmius ja suunnata urheilijan keskittymisen alkavaan tapahtumaan.

Kilpailuverryttelyn aikana lataudutaan ja luodaan oikea taisteluhenki.

Verryttelyn runko-ohjelma

I Yleisverryttely

Tavoite: Hengitys- ja verenkiertoelimestön suoritusvalmiuden nostaminen. Tunnusmerkkeinä hiki ja lievä hengästyminen.

Toteutus: Juoksuvoittoa liikumista tai kevyttä lajisuoritusta tehoa ja rytmiä vaihdellen.

Suurten lihasryhmien lämmittämistä ja liikeratojen aukaisua liikkeessä ja erilaisten hyppelyjen ja vartuminen vaihdosten avulla.

Kesto: 5—10 min.

II Liikevalmiudet

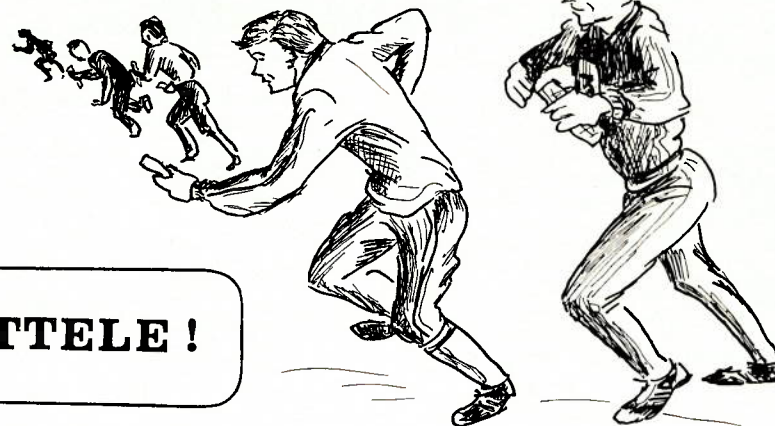
Tavoite: Lihas-hermojärjestelmien sopeuttaminen. Lajin kannalta tärkeiden lihasryhmien venyttäminen ja liikeratojen aukaisu. Hankitaan helppouden tunne.

Toteutus: Venytysliikkeet ja äärimmäisten liikeratojen läpikäyminen koordinaatioharjoituksina.

Kesto: Yleensä 5—10 min ja erissä nopeus/taitolajeissa jopa 30 min.

III Aukivedot

Tavoite: Tuntuma täyteen vauhtiin ja tehoon. Lajitekniikan ja kilpailurytmin tapailu. Voiman,



nopeuden ja rentouden tunne = Huippukuntotunne. Itseluottamuksen ja taisteluvireyden vahvistaminen.

Toteutus: Täysivauhtisia tai kilpailurytmiä tavoittelevia suorituksia.

Täysitehoisia, räjähtäviä suorituksia.

Tekniikan ydinkohtien viimeistelyä.

Kesto: Erittäin lajikohtainen ja yksilöllinen, yleensä 5—10 min mutta erissä lajeissa jopa 20—30 min.

IV Keskittyminen ja rentoutuminen

Tavoite: Lyhytaikaisten energiarastojen korvaaminen. Latautuminen ja joukkuelajeissa taisteluhengen luominen.

Toteutus: Verryttelyn aikana saavutettujen valmiuksien ja lihashen lämpötilan säilyttäminen pukeutumisen ja aktiivisen liikumisen avulla. Keskittymisen ja rentouden mentaalinen vahvistaminen.

Kesto: Yleensä 5—10 min, suurkilpailuissa erittäin lajikohtainen erilaisten valmistautumisrutiinien vuoksi.

Verryttelyn minimikesto

I Yleisverryttely 5 min

II Liikevalmiudet 5 min

III Aukivedot 5 min

IV Keskittyminen 5 min

Harjoituksissa voidaan jatkaa varsinaista harjoitusosaa välittömästi III vaiheen jälkeen. Verryttelyllä luoduilla totumuksilla vahvistetaan lajitekniikan oppimista ja edistetään urheilijan lihashuoltoa. Siksi on tärkeää toteuttaa verryttelyn vaiheet kaikkien harjoitusten yhteydessä ja myös kestävyyslajeissa, missä niitä eniten laiminlyödään.

Loppuverryttely

Tavoite: Palautumisen nopeuttaminen.

Lihasten jännityksen laukaiseminen ja lepouuden saavuttaminen.

Henkisen tasapainon saavuttaminen ja latautuminen seuraavaan kilpailuun tai harjoitukseen.

Toteutus: Rauhallinen, omassa tahdissa tehty vähitellen hidastuva lajisuoritus tai hölkkä.

Rento lihasten venyttely ja retkuttelu.

Kilpailusuorituksen tai harjoituksen mieleenpalauttaminen, analysointi ja johtopäätösten teko.

Kesto: 20—40 min kilpailun ja kovan harjoituksen jälkeen, 10—20 min tavallisen harjoituksen jälkeen.

Verryttely harjoituksena

Kunnollisella verryttelyllä on myös selvä harjoituksellinen merkitys. Päivittäin toistuvana siihen voidaan sisällyttää urheilijan ja lajin kannalta tärkeiden ominaisuuksien ylläpitämistä tai kehittämistä. Taitolajien kestävysharjoittelun tarpeesta merkittävä osa voidaan toteuttaa alkuku- ja loppuverryttelyn aikana. Harjoituksissa voidaan verryttelyyn liittää selviä harjoituksellisia tavoitteita kuten:

- voima- ja kimmoisuusharjoituksia
 - nopeus- ja terävöittämis- ja taisteluharjoituksia
 - kestävysharjoituksia erityisesti loppuverryttelyssä
 - lajisuorituksen kriittisten kohtien automaation parantamista, kerrataan jo opittuja asioita
- Harjoitusosat tulee mitoittaa niin, että ne eivät häiritse harjoittelun varsinaisen tavoitteen saavuttamista.

joittelun varsinaisen tavoitteen saavuttamista.

Varoitus

Kilpailua edeltävä verryttely ei saa aiheuttaa suoritusta häiritsevää väsymystä tai energiavarojen vähenemistä. Vältä nopeus-, voima- ja taitolajeissa tekemästä montaa maksimitehoistusta toistoa. Hanki silti tuntuma täysitehoiseen suoritukseen saadakseen mielikuvan kilpailusuorituksen keskeisistä asioista ja huippukuntotunteesta: tasapaino, rytmi, oikeat liikeradat ja tekniikka, räjähtävä suoritus jne.

Pyri kestävyyslajeissa tehokkaaseen verryttelyyn mutta vältä liian pitkiä ja maitohappoa muodostavia vetoja. Verryttelyllä et enää nosta kuntoaasi, sensijaan voit pilata suorituksesi puutteellisella tai liian innokkaalla verryttelyllä.

Verryttelyn merkitys

- Oikein tehdyllä ja säännöllisellä verryttelyllä on merkittävä vaikutus urheilijan kehitykseen ja suorituskykyyn paranemiseen.
1. Liikevalmiuksien ja tekniikan edellytysten kehittäminen
 2. Lihavammojen ja kipeytymisen estäminen ja huoltaminen
 3. Opittujen suoritusten vahvistaminen ja automatisointi
 4. Harjoitukselliset vaikutukset
 5. Maksimaalisen suoritusvalmiuden saavuttaminen
 6. Keskittyminen, latautuminen ja taistelutahto

Heikki Kantola

Valmennus

Asiaa viestivalinnoista. Tämä on henkilökohtainen mielipiteeni. Tästä saa aivan rauhassa ottaa nokkiinsa:

- 1) Nykyinen viestivalintamenettely ei ole paras mahdollinen.
- 2) Viestijoukkueiden valintaperusteita ei ole sovittu kyllin selvästi etukäteen.
- 3) Valintaperusteista ei ole tiedotettu riittävästi etukäteen.
- 4) Aikaisempien vuosien näytöt vaikuttavat liikaa.
(Tämä ei ainakaan lisää harjoitteluintoa.)
- 5) Tasavertaisissa tapauksissa voidaan valita joukkueeseen se, jolla on heikommat näytöt. (Tämä voi katkeroida syrjäytetyn. "Mitä niillä on mua vastaan?")
- 6) Nykyinen menettely heikentää seurahenkeä.

SIISPÄ:

- a) Selkeät, yksityiskohtaiset valintaperusteet on julkaistava hyvissä ajoin, esim. Rasti-Vakkasessa.
- b) Valintaperusteeksi ensisijaisesti km-ajat tietyissä ennalta-määrätyissä (ja julkaistuissa) katsastuskilpailuissa.
- c) 2-4 katsastuskilpailua, radan vaativuus huomioitava.
- d) Mikäli selvää eroa ei katsastuksissa synny, voidaan käyttää harkintaa.
- e) Yöosuuksille valittaessa harkinnan osuus voi olla melko suuri ellei ole sopivia katsastuskilpailuja.
- f) Epäselvissä tapauksissa "kerrasta poikki" -testi (esim. maastotesti).
- g) Joukkueet valitsee joko kaikki joukkue-ehdokkaat yhdessä tai joukkueiden ulkopuolinen (ulkopuoliset).

Tätä ei ole kohdistettu kehenkään henkilökohtaisesti vaan kaikille. Antaa asioiden riidellä.

Mörötti

oooooooooooo

VALMENNUSJAOSTO VASTAA:

Kiitos asiallisesta ja perustellusta kritiikistä. Yleisesti ottaen suunnistus on laji, jossa joukkueitten valinta on huomattavasti mutkallisempaa ja vaikeampaa kuin monessa muussa lajissa, esimerkkinä vaikka PM kisat 1984.

Yhteisten testitilaisuuksien järjestäminen seurassamme on hankalaa jäsenten hajallaan olevien asuin- ja opiskelupaikkojen takia. Jos valmennusryhmää vetää yksi valmentaja, vastaa hän myös joukkuevalinnoista. Vakka-Rastissa valmennusryhmää vetää valmennusjaosto, joka on nimennyt valitsijaryhmän. Valmennusjaosto on siis vastannut ja vastaa toistaiseksi valinnoista.

Valinnoissa on pyritty oikeudenmukaisesti aina parhaaseen mahdolliseen kokoonpanoon. Valinnat eivät tietenkään voi tyydyttää kaikkia mahdollisia osapuolia.

Yritetään jatkossa kehittää menetelmiä, mikäli se on mahdollista.

Valmennusjaosto



VAKKA-RASTIN
LEHTIPALVELU



- Suunnistaja -lehden tilaukset uudistan vuodelle 1985, ellei peruutusta tehdä syyskuun loppuun mennessä.
- Uudistakaa tai tehkää uudet tilaukset jo elo-syyskuussa (15.9. mennessä). Myöhemmin uudistetut tai tilatut ovat hieman kalliimmat.
- Mikäli osoitteenne on muuttunut vuoden -84 aikana, ilmoittakaa tämä uusi osoite tilauksen yhteydessä (luetteloissa kun on tilanne vuodelta -83).
- Kun ensi vuoden alussa (tammi-helmikuu) taas pääosa lehdistä laskutetaan, toivon jokaisen suorittavan laskunsa ainakin kahden viikon kuluessa, vaikka eräpäivää ei olekaan merkitty. Jälkiperintä tuottaa ylimääräistä puuhaa, jopa joskus hankaluuksia asiamiehelle.
- Muistuttakaa uusille jäsenillemme (tuttavina, työtovereina) lehtitoiminnastamme, sillä sen kautta - tosin aikamoisella vaivannäöllä - seuralle kertyy taas tänäkin vuonna n. 6.000 mk.
- Hyviä lukuhetkiä toivoen

Vakka-Rastin lehtiasiamies
ERKKI LUNTAMO
Harmaalokkikuja 3 D
Puh: (922) 23827



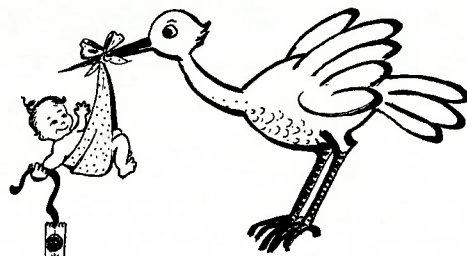
JUKOLA-juniorit, vas. Taula-Matti eikun Aitan Jarmo, Reinikan Timo ja Tervakankaan Tommi.



Rastilaisten perhe on kevään ja kesän aikana kasvanut ainakin seuraavilla D-sarjan pienokaisilla:

Johanna Eeva-Maria Söderlund
- vanhemmat Liisa ja Hans S.
Sanna Yli-Hakula
- vanhemmat Anne ja Juhani Y.
Saana Orkola
- vanhemmat Eija ja Antti O.
Reija Sinikka Helkkula
- vanhemmat Virpi ja Aarno H.
Sonja Annika Helkkula
- vanhemmat Sirpa ja Rauli H.

ONNEA ONNEA ONNEA



Syntyncita

[illegible]

Osoitteet oikeiksi

Jos haluat vaihtaa Rasti-Vakkasen tulemaan johonkin toiseen osoitteeseen kuin nykyiseen, täytä oheinen lipuke ja pistä se postiin. Entisen osoitteen kohdalle voit kiinnittää nykyisen osoitelipukkeen vaikkapa liimaamalla.

Huom: Sinun ei tarvitse maksaa postimaksua.
Tällä lipukkeella ei voi lähettää mitään
 muita tiedotuksia kuin osoitteenmuutoksen.

Osoitteen muutos..... 19.. alkaen	Maksutta koti- maan postili- kenteessä
Entinen	
Nimi	
Lähiosoite	
Postinumero ja postitoimipaikka	
UUSI OSOITE:	
Lähiosoite	RASTI-VAKKANEN /Veijo Viitanen
Postinumero ja postitoimipaikka	Keskuskatu 29 b B 14 23800 LAITILA
Päiväys ja allekirjoitus	

**Maksutta koti-
maan postilii-
kenteessä**

RASTI-VAKKANEN
/Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA

TULEVIA TAPAHTUMIA

- PM-YÖSUUNNISTUS tiistaina 4.9. klo 21 Va-Ra:n järjestämäna Kalannin Urheilutalolta. Kilpailun johtaja Kari Grönroos, pääratemastari Pekka Raula. Muitakin toimitsijoita tarvitaan taas hyvä joukko. Tule ja osallistu.
- VAKKA-YÖSUUNNISTUS tiistaina 18.9. Mynämäellä. Viimeiset pisteet Vakka-Maljaan 1984 (sekä 5-v. kausi 1980-84).
- MUITA SUUNNISTUKSIA Rasti-Muiston 1984 sekä Suunnistaja-lehden tietojen ja ohjeiden mukaan.
- KIINTORASTISTOT käytettävissä: Orivo, Vohdensaari ja Kalannin U-talo. Karttojen myynti mm. VAPARISSA. Kartta, kompassi, sienikori ja marja-astia mukaan syksyn rasteilujen lomaan.



Suosikaa ilmoittajiamme



**...ja viesti
menee perille
puhelimella.**



VAKKA-SUOMEN PUHELIN OY

Pohjoistullik. 11 UUSIKAUPUNKI
puhelin (922) 23111



Salcomp
SALORAoy

ELEKTRONIIKKA-ALAN KOMPONENTTEJA

**Merilinnuntie 1
23500 Uusikaupunki
Puh. 21911**

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Vello Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51505 (töihin)

Painopalkka
Laitilan Kirjapaino

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



LVI-ASIAN TUNTIJALIKKE
Hanakat
Vakka-Suomen
Vesijohtoliike
Ketunkalliontie 3, Uusikaupunki
puh. 22359



RASTI- VAKKANEN

4/84 VAKKA-RASTI

