

Pyydetään
palauttamaan,
ellei vastaan-
ottajaa tavata:

VAKKA-RASTI ry
/Veijo Viitanen
Urheilutie 1aB14
23800 LAITILA

SALMINEN Riku
Sorsakuja 6
23520 UKI 2



RASTI- VAKKANEN VAKKA-RASTI

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1990

Puheenjohtaja
TAPANI RAUTAVUOMA
k. 13192
t. 154340

Sihteeri
OUTI NURMI
k. 22922
t. 16288

Varapuheenjohtaja
TEUVO SUIKKANEN
k. 16972
t. 938-3611

Talousohj.(rahastonh.)
HEIKKI VENNELÄ
k. 23036
t. 23271

Kartoitusohjaaja
AARRE SALMI
k. 12003
t. 130240

Kilpailujaoston pj.
KOITTO VERHA
k. 12515
t. 24311/158

Valmennusjaoston pj.
MATTI SALONEN
k. 12774
t. 155428

Kuntojaoston pj.
ERKKI NEITOLA
k. 12193

Nuorisajaoston pj.
KATI VÄYRYNEN
k. 16902
t. 51051

Kalanti-jaoston pj.
LEO KOISTINEN
k. 12554

Jäsen
RIKU SALMINEN
k. 12538
t. 1527222

Jäsen
RAIMO REUNANEN
k. 23587
t. 1524801
(SSL:n kilpailuvlk-jäsen)

Tiedotussihteeri
VEIJO VIITANEN
k. 54812
k. 938-58042
t. 505320

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1990

Kirjanpit./jäsenkirjuri
MAARIA RITASALO
k. 22708
t. 13727

Lehtiasiamies
LEO RANKI
k. 21470
t. 18221

Ilmoittautumissiht.
TOMI VIRTANEN
k. 23488
(28.2.90 asti)

Leikekirjanpitäjä
VALTER HIRVONEN
k. 23486

SVUL VS-piirin sj:n
nuoris-ohjaaja
HEIDI PERÄLÄ

1 / 1990

TAMMIKUU



Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Urheilutie 1 B 14
23800 LAITILA

Palnopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky



Puheenjohtajan palsta

Vaikka puheenjohtajan ominaisuudessa tulisikin pitää katse tiukasti eteenpäin, tulevaisuudessa, en malta tässä yhteydessä olla vilkkailematta hetkeksi myös taaksepäin. Tullessani Uuteenkaupunkiin v. -83 suunnistuksen pääpaino oli miesten puolella. Uutisotsikoissa olivat Jauska ja kumppanit. 80-luvun jälkipuoliskoa ovat hallinneet naiset, ikämiehiäkään unohtamatta. Nuoret ovat olleet aivan viime hetkiä lukuunottamatta vähän taaempana.

Mitä sitten v. 1990 ja seuraava vuosikymmen tuovat Vakka-Rastille tullessaan. Lähivuosina saanemme herkutella samalaisilla tilanteilla kuin ennenkin. Vakka-Rasti on edelleenkin otsikoissa, positiivisesti.

Aivan viimeisten kuukausien lehtikirjoitukset eivät ole olleet kaikki pelkästään positiivisia. Kolkkanen sisarusten "muutto" Lietoon on ollut tietysti suunnistuksellemme menty. Lähtöön liittyvässä kirjoituksessa Turun Sanomissa oli kummastuttavia yksityiskohtia. Puhuttiin luottamuspulasta tyttöjen ja seuran johdon välillä? Läheltä seuranneet tiedävät varmasti yksityiskohdat. Toivottavasti tämä keskustelu on nyt loppuun käsitelty, ainakin oman seuran piirissä.

Seuramme keski-ikäiset miehet muodostavat todella vahvan ryhmän. Lisäksi H35-sarja saa palaavien muodossa uutta potkua. Toivon, että näissä ryhmissä muodostuu rehti kilpailu edustuspaikeista, sillä suuremmassa määrässä on pakosta suoritettava myös karsintaa. Suunnistushengellä ja yhteisillä harjoituksilla pääsemme varmasti toivottuihin tuloksiin.

Nuorisotoiminta on eräs 90-luvun avainsanoista. Seuramme osalta tämä alue selvästi on kokemassa renessanssia. Kiitos lankeaa asiaansa vihkiytyneille vetäjille. Nuorisotoiminnalla saadaan myös junioreiden siteet seuraan vahvaksi, jolloin jatkuvuus tulee turvatuksi heidän aikuistuuksaan. Nuorisotoimintaan ovat "sponsoritkin" paljon innostuneempia, kun voimme tarjota myös vastapalveluksia heidän tarpeissaan, sillä 90-luvulla tullaan kilpailemaan myös työvoiman vähenevillä markkinoilla. Tästä löytyy yritysten ja seurojen yhteistä säveltä.

Edellinen puheenjohtaja viitoitti Vakka-Rastille oivan suunnan 90-luvulle, siitä Hänelle parhaat kiitoksemme. Pitäkäämme käyrä edelleen noususuunnassa, vaikka se vaatiikin uusia ponnistuksia meiltä kaikilta.

Pidetään yllä avointa ilmapiiriä, jossa on mahdollisuus viihtyä.

Tahvo

ARVI LAINE

s. 07.08.1912

k. 16.10.1989

Vakka-Rastin veteraanisuunnistaja, vanhempi konstaapeli Arvi Laine on syksyllä poistunut keskuudestamme. Hän vietti eläkepäiviään Lokalahdella, Hermansaaressa.

Ennen VaRa-vuosia Arvi suunnisti ja kuntoili Laitilan Jyskeen ja Turun Suunnistajien riveissä. Hän oli aina valmis lähtemään hiihtotapahtumiin ja rasteille, vaikka terveys ei viime vuosina enää ollutkaan oikein hyvä.

70-vuotishaastattelussaan (Rasti-Vakkanen, 07/1982) Arvi Laine kertaili vähän rastimuistoja ja totesi lämpimästi suunnistusharrastuksestaan:

"Suunnistus viehättää minua kokonaisuutena, palkinnoille kilpailuissa pääsen vain harvoin. Kun suunnistuksen on kerran alkanut, vaikea sitä on lopettaa. Minä olen ollut koko ikäni kuntourheilija, en niinkään mikään kilpaurheilija."



SEURAN JAOSTOT



Nuorisajaosto

Kati Väyrynen, pj.
Sanna Alanissi
Jaakko Laaksonen
Esko Laitinen
Leo Koistinen
Jorma Tarvainen
Mervi Virtanen

Kilpailunjaosto

Koitto Verha, pj.
Tauno Aalto
Pekka Luotonen
Pasi Rantala
Riku Salminen
Teuvo Suikkanen
Pertti Vuorinen

Valmennusjaosto

Matti Salonen, pj.
Hanna Helin-Luotonen
Teemu Nukki
Mervi Rintamäki
Matti Ritasalo

Kalanti-jaosto

Leo Koistinen, pj.
Ensio Kiukkonen
Hanna Helin-Luotonen
Timo Penttilä
Jouni Pietilä
Pekka Raula

Kuntojaosto

Erkki Neitola, pj.
Lauri Hännikkälä
Jaakko Laaksonen
Raimo Lomppi
Outi Nurmi
Maaria Ritasalo
Reijo Ruohola
Voitto Takkunen
Erkki Teivaala
Leena Vilén



JÄSENASIAA

Vakka-Pastin hallitus on kokouksessaan 1/90 hyväksynyt seuraan uusiksi jäseniksi: Rauli Helkkula s. -52, Irja Kenttä -38, Johanna Nurmi -86, Ari Nurmi -60, Tiina Nurmi -61 ja Riikka Nurmi -83 sekä Jaakko Paula -55.

Uusista jäsenistä kerrottakoon, että Helkkulan Pauli palaa "kotoiseen" seuraamme edustettuaan viimeksi Keski-Karjalan Pastia ja sitä ennen Kalevan Pastia. Siirrosta huolimatta hän asuu edelleen perheineen Kontiolahdella.

Paluumuuttajaksi voitaneen luokitella myös Paulan Jaska, joka siirtyy Laitilan Jyskeestä VaPa:n ehdottoman kovan ikämiessuunnistuksen vahvistukseksi. Jaakko on Paulin tapaan 35-sarjainen, joten siihenkin löytyy nyt tasoa.



Vakka-Pastin hallitus on myöskin myöntänyt viidelle jäsennelle eron seurasta. Lähtiöinä ovat Sinkkilän perhe-kunnan edustajat, Paila-äiti sekä tyttäret Sanna ja Eija (nyk. Santala). He asuvat Turussa, äiti ja kuopus suunnistavat TuS:n väreissä (mm. seuraottelussa VaPa:a vastaan!).

Lisäksi Liedon Parmaan siirtyvät vauhdikkaat sisarukset Piina ja Peeta Kolkkala. Heidän aikanaan vakkarastilaiset ovat saaneet kokea jänniä ja menestyksekkäitä hetkiä mm. suurviesteissä, vaikkapa Venloissa (sijoitussarja viideltä vuodelta 23 - 7 - 2 - 14 - 4). SM- yms. tason kilpailuista ja saavutuksista nyt puhumattakaan.

KIIITOS mukanaolosta Vakka-Pastissa, Sinkkilän ja Kolkkalan tytöt. - Pasteilla tavataan!

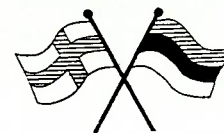


Vakka-Pastin jäsenmaksut v. 1990: 80 mk aikuiset
160 mk perhemaksu
30 mk lapset, opiskelijat,
eläkeläiset

Jäsenmaksut laskutetaan helmi-maaliskuussa. Hoida heti laskun saatuaasi "vuosivelvoite" kuntoon.

VaPa-jäsenten toivotaan ilmoittavan postiosoitteen muutoksista postin ilmaiskortilla Pasti-Vakkasen konttoriin (sieltä välitetty tieto myös seuramme jäsenkirjuriille.

Jos joku haluaa erota VaPa-jäsenyydestä, pyydetään siitä ystävällisesti ilmoittamaan osoitteella Vakka-Pasti ry, Nordströmkatu 5, 23500 UUSI.



VIRO

Järjestän halukkaille matkan 7-8.7.1990 Etelä-Virossa pidettäviin suunnistuskilpailuihin. Valuuttavapaan vaihdon merkeissä suoritettavan viikonloppumatkan hinnaksi tulee n. 700 mk (Helsingistä!).

Lähtö Viron matkalle 6.7. klo 10,30 Helsingistä, paluu 9.7. klo 22,30 Helsinkiin. Karttatarjoitus, kaksi kilpailua ja täysi yöspito kuuluvat hintaan. Ilmoittautumiset: Seppo Paula, Martinlaaksontie 40 G 49, 01620 VANTAA, puh. 90-8783216.

Olen vappuun 1990 asti työmatkalla Egyptissä. Jos arvoisia vakkarastilaisia sattuu käymään täällä, niin tervetuloa kylään. Osoite on: Finnmap Oy, 409 Pyramids Street, Giza.

Voidaan katsella vähän muutakin kuin sitä turisteille normaalisti esitettävää kiilloitettua julkisivua, ja käydä vaikkapa lenkillä ja saunassa (!).

Seppo Paula, Kairo

TERVEISET POHJOIS-KARJALASTA

MUUTETTUAAMME SYKSYLLÄ -87 TANNE SUSIRAJALLE NIIN ON TULLUT KOKEILTUA PARIN TAKALAISEN SEURAN TOIMINTAPERIAATTEET NAIDEN KAHDEN KAUDEN AIKANA. HILJALLEEN ALOIN HERÄÄMÄÄN JA PARIN HYVIN NUKUTUN YÖN JALKEEN PÄÄTIN SOITELLA TEEMULLE JA KUULUMISTEN JALKEEN VAROASTI KYSELIN OLLISIKO MAHDOLLISTA SUUNNITELLA PALUUTA KUNNON SEURAAN, "VANHENTUNEIDEN" KAVEREIDEN JENGIIIN. TEEMU TIETYSTI "VASTUSTELI" KAUHEASTI JA PITKÄN SUOSTUTTELUN (AINASKIN KYMMENEN SEKKAA) HÄN VIIMEIN TOIVOTTI KOVASTI Tervetulleeksi PORUKKAAN. NYT TIETYSTI MONESSA HERÄSI AJATUS ETTÄ NIIN SE HELKKULAN POIKA PALAA TAKAISIN RUUHKA-SUOMEEN, MUTTA EI EI. TÄÄLLÄ ON HYVÄ LENKKIÄ TEHDÄ JA MAASTOT OVAT HIRVIITÄVIÄ. MIELI PALASI "HYVÄHENKISEEN" SEURAAN JA KUNNOLLISIIN VIESTIKARKELOIHIN, JOKA SAA VANHANKIN LÄMPIÄMÄÄN. OLIN YHTEYDESSÄ TAHVOON JA VEPIIN JA HUOMASIN KYLLÄ OLEVANI ALLEKIRJOITAMASSA JÄSENANOMUSTA, NIIN LÄMMINHENKINEN OLI TAKAISINTULO-TOIVOTUS. TOIVOTTAVASTI PORUKKA HARJOITTELEE KUNNOLLA, MINÄ AINAKIN HARJOITTELEN JA YRITÄN ANTAA HARVIITÄVÄT NÄYTÖT. TAVOITTEET ON KORKEALLA (AINAKIN KOLIN HUIPULLA).

RASTEILLA TAVATAAN TOIVOO RAULI HELKKULA JA PERHE.

Pasti-Vakkasen kansikuvassa nuorten ym. kuntopiirin porukkaa, jossa ei näy pj-Tahvoa? Sen sijaan Valtso Vee (myöh. Kiilopään Kunkku) sukii jälleen ansiokkaasti hiuslaitettaan.

Pasti-Vakkasen kuvasarjassa sisäsivulla lisää ilmeitä kuntopiiristä kuin myös nuorten hiihtoleiriltä Saariselällä.





- Nimi:** Heidi Perälä .
- Ikä:** 24 ja rapiat
- Ammatti:** Opiskelija. Opiskelee kasvatus-tieteitä - tavoite vuoden kuluttua valmistua opettajaksi.
- Harrastukset:** Nuori Suomi -hengessä, ei pelkää suunnistusta, vaan myös uintia, tennistä, "tehojumpsaa", hiihtoa ja laskettelua. Triathlonkin kiinnostais...
- Puuhastelut:** Liikunnan vastapainona nauttii maalaamisesta, piirtämisestä ja grafiikasta, jopa siinä määrin, että tämän alan mahdollinen jatkokoulutus kiinnostaa.

Mitä kuuluu, piirin suunnistuksen uusi nuoriso-ohjaaja?

"Kiitos ihan hyvää. Olen tosin muutaman vuoden ollut melkoisen syrjässä suunnistusasioista, joten koko homma alkaa tavallaan taas alusta. Mutta eiköhän se tästä..."

Tehtäväsi SVUL:n VS-piirin suunnistusjaostossa?

"Toimin lähinnä linkkinä piirin oravapolkuseurojen ja SSL:n välillä. Lisäksi hoitelen osittain POK-, POL-, POV- ja VOL-asioita ja esittelen piirin jaostolle nuorisoasioita koskevia juttuja."

"Tämä ensimmäinen nuoriso-ohjaajavuoteni tulee tiukimman opiskeluvuoteni takia olemaan todennäköisesti jonkinlaista tiimityöskentelyä entisten nuorisohajujen kanssa."

Mikä on mielestäsi em. tehtävässä tärkeintä?

"Pyrin siihen, etteivät nuorisoasiat jää unholaan. Niitä tulee tarkastella myös kriittisesti ja parannella koko ajan."

Miten SVUL-Suurkisat 1990 ovat mukana kuvioissasi?

"Yritän päästä lähtemään molempiin, kunhan löytyy esim. kesäkisojen aikoihin tarpeeksi urheiluystäväallinen kesäyönantaja."

Mitä ideoita toivot kentältä, esim. vakkarastilaisilta?

"Toivon mahdollisimman paljon hyviä vinkkejä esim. 8-12 sarjalaisten suunnistuksen kehittämiseksi. Samoin POK-, POL- ja POV-asioihin liittyviä vinkkejä jne. Vien terveiset eteenpäin."

Miten Sinut tavoittaa, käytkö rasteilla?

"Opiskelu sitoo minut pääasiassa Turkuun, tod.näk. kesälläkin (?). Yritän tosin tänä vuonna kisailla enemmän, joten lähiympäristön kisoista ja numerosta 921-324365 pitäisi tavoittaa."

Terveisesi Rasti-Vakkasen lukijoille?

"Pistäkäähän ihmeessä muutkin (koukkupolvet & nopsakintut) juttujanne Rasti-Vakkaseen. Ei se niin kamalaa ole..."

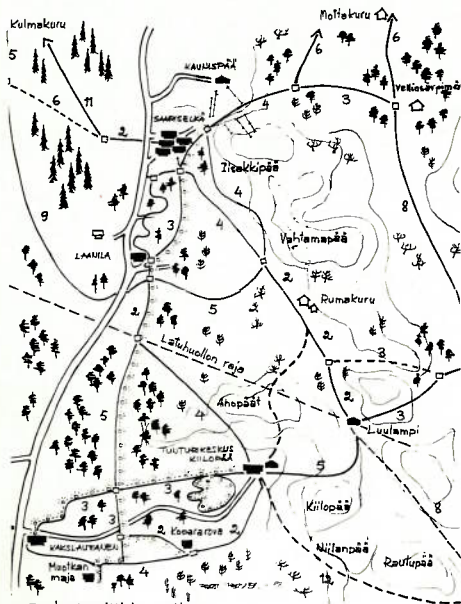


Suomen Suurkisat 6.-10.6.1990

- * Satatuhatta kisavierasta yli 40 maasta
- * Kaikenikäisen seuraväen yhteinen tapahtuma
- * Satoja tapahtumia yli 60 lajissa
- * Huippu-urheilun juhlaa
Kansainvälisiä huippukilpailuja 35 lajissa
Maaotteluja, Euroopan Cup- ja PM-kilpailuja, Kansainvälisiä turnauksia, Kansainvälisiä näytöksiä
Lukuisia SM-kilpailuja
- * Suurleiri alle 18 -vuotiaille Vermossa
- * Messukeskus tapahtumia
Nuorten suurdiscot
Ohjaajatapahtumat
Seuraväen iltamat
- * Ikiliikkujien juhlat
- * Suuret yhteisjuhlat
Keskiviikon avajaiset
Lauantain satatuhatpäinen kulkue
Sunnuntain pääjuhlat
- * Non-Stop -tapahtumat toreilla ja puistoissa
- * Vilkas kulttuuriohjelma

TEHDÄÄN Y H D E S S Ä SUURKISAT

Saariselkä



Intoa täynnä matkasi reilun kymmenen nuoren joukko valmennusleirille Saariselälle. Lauan- taista 2.12. sunnuntaihin 10.12. kestäisi leiri.

Leirin tavoitteena on liikkuu Saariselän latu-
verkostoa pitkin kullekin sopivaa vauhtia.
Matkaa sovitetaan sään, kunnon ja mielialojen
mukaan.

Toisena tavoitteena on syödä autokuormallinen Vakka-Suomesta raahattuja muonia. Leirillä on hiihdon lisäksi mahdollisuus lasketella, pelata kösssiä ja tennistä, voimailla jne.

Matka alkoi Uigista vesisateessa. Sunnuntaiiaamuna Oulussa - ei lunta missään! Rovaniemi klo 12 - ruoho vihertää, lämpötila +3 C. Sodankylässä iltpäivällä - lunta 1 cm. Illansuussa Saariselällä. **Lunta, lunta, lunta...**Mahdottomasti lunta. Sukset jalkaan ja iltalenkille. Toivotavasti tästä tulee kiva leiri.

Reipas-Jaska

- 5 lautureitti ja matka
 viitoitettu risteys
 valaistu latu
 majoitustila
 kahvila
 autiotupa

Maanantai 4.12: Aamulla herätessämme olimme eilisestä matkasta väsyneitä. Mieleemme kumminkin piristyi aamiaisella. Aamupalan jälkeen oli suksihuolto jonka jälkeen hiihtolenkki, johon sisältyi luistelutekniikkaharjoittelu. Jokainen hiihti oman kuntonsa mukaan. Ja koville otti, varsinkin leirin nuorimille.

Hiihdon jälkeen oli hernekeittoa, minkä kyllä huomasi ja haistoi illalla. Illalla oli toinen hiihtolenkki, josta kolme nuorinta leiriläistä jäivät paitsi. Hiihdon jälkeen maistui taas ruoka, lihapullia ja perunoita. Usean nuoren silmät painuivat kiinni aikaisin - jo yhdeentoista jälkeen.

Arvaa-Kuka

Tiistiaamuna (5.12) varustauduttiin vähän pitemmälle hiihtoretkelle. Vanhimmat tytöt käväisivät poroaidalla, mutta se oli pojille riittänyt. He halusivat kokeilla Kiilopään valloitusta. Itsevarmoina he lähtivät kohoamaan kohti Kiilopään huippua. Mutta mitä korkeammalle mentiin, sitä vähemmän kiipeilijöitä oli. Kiilopään huipulle kohosi ainoastaan Valtteri, joka muille henukselle hienoja näköaloja.

Sanna

Itsenäisyyspäiväämuna (6.12) pakkasmittari näytti -19 C. Maha täynnä kaurapuuroa onnitteltiin 15 vuotta täyttävää Sannaa ja annettiin lahjat ja kortti. Kovasta pakkasesta välittämättä lähdimme kaikki hihtämään omia reittejämme. Hiihtopollulla ilmeni myös yksi uusi ilmiö: tähän asti kaatumispisteissä kärkitilaa hallinnut Mervi jäi kertaheitolla reilusti kakkoseksi, kun tähän asti nollilla ollut Tiia herkesi oikein urakalla ns. Free Styleen.

Hiittämisen jälkeen tankattiin jauhelihasoppaa. Sen avulla jaksettiin taas hiittää ja pelata squashia. Kokkimme loihivat meille aitoa poronkäristystä, joka maistui hyvin nälkäisille nuorille ja ohjaajille. Kunnon ruoka oli vähän sulanut, alettiin syödä Sannan synttärkakkaa. Sen 15 kynttilää Petri ja Jokke olivat aselleet taiteellisen näkemyksensä avulla.

Sanna, Mervi, Tiia

Aamulla (7.12) herätessämme pakkasta oli -15 C. Lähdimme lähes koko poppoon kanssa Kiilopäälle, jonne on n. 15 km majalta. Huonokuntoisimmat ja matkalla sairastuneet kuljetettiin takaisin Saariselälle postin pikavuorolla. Me kirjoittelijat tutustuimme jylhiin maisemiin perusteellisemmin kuin muut. Suksi ei oikein luistanut, koska oli satanut uutta lunta ja toiselta kirjoittajalta katkesi sauva. Loppumatka sujui kuin ennen vanhaan, yhdellä sauvalla hukkien. Kokonaisuudessaan päivä oli erittäin antoisa ja loppuilta oli raittoisaa vitsein heittoa.

Vesa, Tommi

Perjantiaamuna (8.12) oli -9 C ja tuuli oli kova ja kylmä. Aamupalan jälkeen lähti kukin hiihtämään omia matkojaan. Paitsi sairias Maurumaan retkeilijä. Tänään nuorimmat työtöt Heli, Hanna ja Sini yllättivät itsensä ja muut hiihtämällä 20 km! Hiihdon jälkeen oli jälleen keittäjien erikoista: hernerokkaa. Ilalla oli vapaaehtoinen lenkki, jonka pirteimmät retkeläiset hiihtivät. Loppuilla menikin siivouksen ja telkan katselun parissa.

Ei-Kukaan

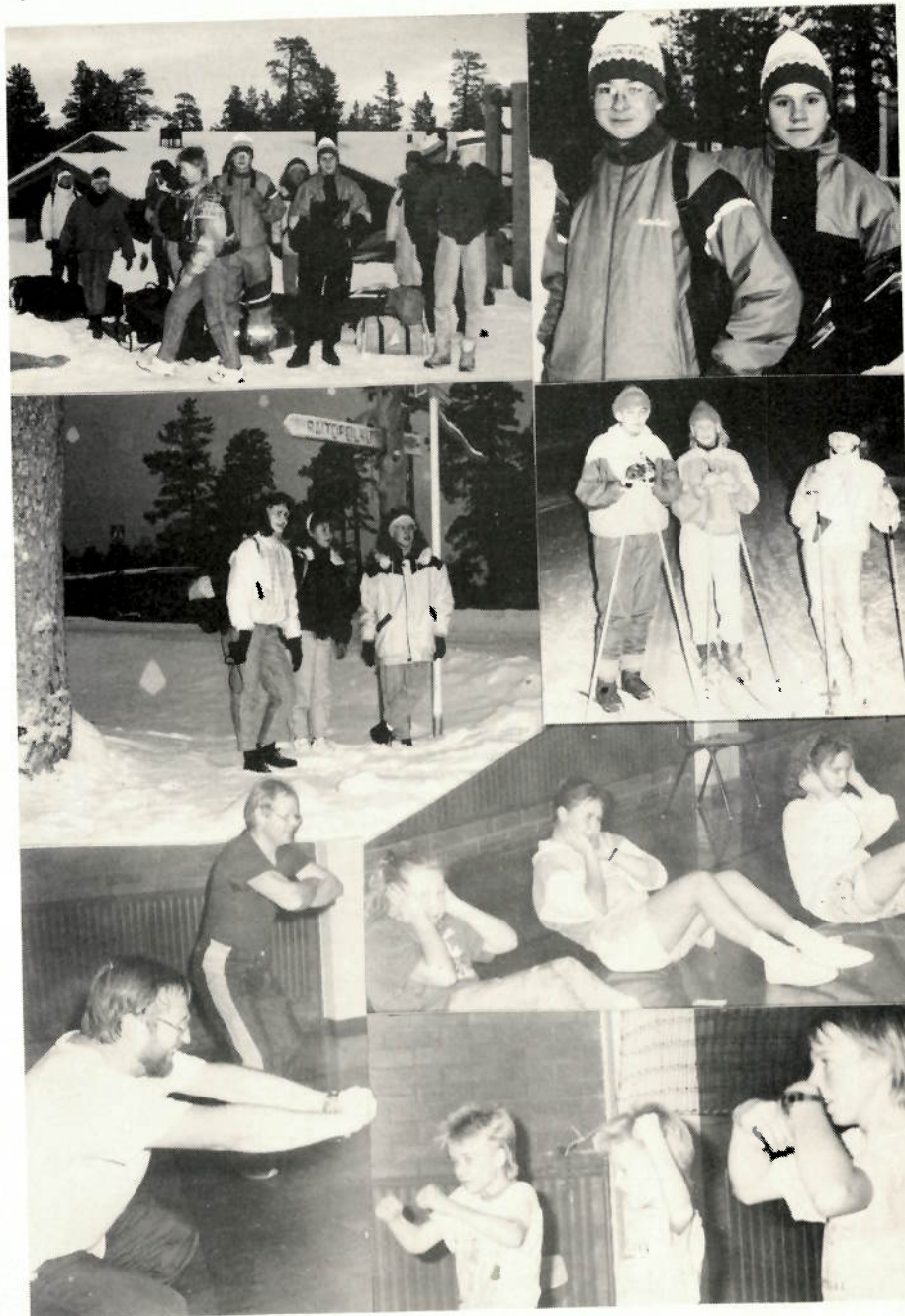
Leiripaikka oli erinomainen hiihtoleiriä varten. Leiriläisten harjoitteluhaluksuu oli hyvä, sillä latukilometrejä kertyi 2.060 km. Valtteri "KIILLOPÄÄN KUNKKU" urakoi 171 km/5 pv ja lähti "uppolleirille" Turkuun. Piikkipaikan otti Jokke 180 km ja Sanna sinnitteli 150 km. Määrät vastaavat ko. ikäkausitasoa suunnistajilla, ottaen huomioon sen, että Jokke on viimeksi hiihtänyt 6 lk/-86. Keittiö muonitti hyvin ja hiihtivätkin vielä yli 100 km huilattessaan. Miesväki sujutteli 440 km, paras päivänoteeraus 64 km.

Eteenpäin katsottaessa on Vakka-Rastille kehittymässä harjoituslukuutta omaavia suunnistajia, jotka soveltuvat leirielämään ja osaavat käyttäytyä matkoilla niin, ettei Vakka-Rastin maine siitä kärsi.

Leirin jälkeen oli havaittavissa halukkuutta hiihto- ja suunnistus-
harjoitteluun laajemmallakin tasolla? 3-5 suunnistajaa harjoittelee nyt
5 päivänä viikossa ja tulokset kootaan elo-syyskuussa. Taitoharjoittelua
tulisi näiden kanssa jatkaa jatkaa ja osaamisaluetta vahvistaa. Näin **Vakka-
Rasti** olisi vankasti mukana kilpailtaessa ensipalkinnoista.

ET.





Kylmä sää

Lapsille kylmässä säässä liikkuminen on riskialtiimpaa kuin vanhemmille. Syynä tähän on lapsen suhteellisen pienen kehon paino verrattuna ihon pinta-alaan. Lasten kyky tuottaa lämpöä on pieni ja lämmönluovutus ihon kautta on suuri. Lapsilla on myös enemmän hikirauhasia aikuisiin verrattuna, jonka takia he hikoilevat runsaasti ja voivat liikkeessään kastella vaatekertansa aivan märäksi.

Lasten kilpaurheilun suositeltava pakkasraja (varsinkin hiihdossa, norjalaisen professori Lereimin mukaan) on -12 astetta. Tätä pakkasrajaa olisi ehdottomasti noudatettava. Tärkeää on ottaa huomioon myös tuulen voimakkuutta, mikä voi lisätä kylmän vaikutusta huomattavasti.

Ennen pakkasessa tapahtuvaa voimakasta fyysistä suoritus- ta on lasten aikuisten tapaan huolehdittava hyvästä lämmittelystä. Kohoava kehon sisälämpötila lämmittää myös hengitystiet, joka tasoittaa kylmän ilman lämpötilaa sen kulkeutuessa ylempien hengitysteiden kautta alempiin hengitysteihin. Voimakas rasitus kehon ollessa vielä "kylmänä" voi aiheuttaa hengitysteiden supistumista ja yskä- tai astmareaktion myös terveillä henkilöillä.

Kilpailuja järjestettäessä tulisi urheilijoille taata mahdollisuus saada välittömästi vaihtaa kuiva ja lämmin vaatekerta ylleen.

Seuraavat yleiset terveydenhuollon käsitykset pätevät myös lasten urheilussa:

- Fyysinen suorituskyky heikkenee kylmässä.
- Urheilija väsyä vastaavassa rasituksessa helpommin kylmässä kuin normaalioloissa, koska aineenvaihdunta on vilkkaampaa.
- Voimakkaassa rasituksessa elimistön aineenvaihdunta ei enää lisäänty verrattuna normaalioloihin. Rasitus saatetaan kokea jopa kevyempänä, koska lämmönluovutus tehostuu kylmässä eikä elimistöön varastoidu lämpöä.
- Kylmän vaikutuksesta nivel- ja lihastoiminnot alenevat. Ihmisestä tulee kömpelö, ihotunto ja sorminäppäryys heikentyvät ja lihasvoima alenee.
- Ihminen suojautuu kylmää vastaan lihastyön tuottaman lämmön avulla. Fyysinen kunto, erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky, parantaa tätä suojautumiskeinoa.

Yleisenä kommenttina voidaan todeta, että lasten ja nuorten valmennuksessa ja kilpailutoiminnassa on oltava kylmällä säällä erityisen varovaisia. Kylmän sään vallitessa liikunnalliset tavoitteet voidaan toteuttaa helposti mielekkään sisällikunnan avulla.

JUOKSIJA 8/1989



VAKKA-RASTIN 13-18 VUOTIAIDEN
NUORTEN TÄRKEIMMÄT VALMENNUS-
JA KILPAILUTAPAHTUMAT VUODELLE-90

AIKA	TAPAHTUMA	PAIKKA	HUOM
25.01 TOR 17.30 - 19.30	TEORIAOPETUS	SEIKOVIN KOULU	
27 - 28.1.	PM-HIIHTOSUUNNISTUS	MYNÄMÄKI	
10 - 11.2.	HIIHTOLEIRI	HUOVINRINNE	MAKSUT N. 70,-
12 - 15.4.	KEVÄTLEIRI	AHVENANMAA	MAKSUT N. 150,-
28 - 29.4.	ISOTONIC - KISA	HINNERJOKI	
19.5.	TARKKAILU - I	SUOMUSJARVI	
27.5.	PM-UIESTI	LIETO	
6 - 10.6.	SVUL-SUURKISAT	VANTAA	KAJAANI 7.-11.3.1990 HELSINKI 6.-10.6.1990
03.6.	POK	AUPA	
24.6.	SM-PITKAT	VARKAUS	
30.6. - 1.7.	NUORTEN JUKOLA-LEIRI I SATAKUNNAN RASTIPAI- VIEN YHTEYDESSÄ	PORI	MAKSUT N. 70,-
16 - 21.7.	FINN-5 RASTIVIikko	SEINÄJOKI	PERHEET MUKAAN
4 - 5.8.	NUORTEN JUKOLA-LEIRI II	ULVILA	MAKSUT N. 70,-
11.8.	NUORTEN JUKOLA	PORI	
18.8.	PM-PAIVA	PIIKKI	
19.8.	PIIRIOTTELU	HAUHO	
26.8.	SM-PAIVA	JÄMSÄ	
8.9.	SM-UIESTIT	KARKKILA	

LEIRIMAKSUT: LEIRIMAKSUILLA PYRITÄÄN KATTAMAAN AINOASTAAN
RUOKAILUKULUT JA OSA MAJOITUSKULUISTA.
SEURA VASTAA MATKAKULUISTA, MAJOITUKSEN PÄÄKULUISTA JA
KARTTA YM. MAKSUISTA SEKÄ OHJAAJIEN KULUISTA.



NUORISO- JAOSTO

Muorisolle kuuluu hyvää - syksyllä ja talvella ei ole
hiljennetty talvilepoon. Syksyllä opeteltiin yösuunnistuksen
metkuja. Uskalsipa Tiia jopa lähteä SM-yökisoihin. Hienoa.
Kukahan uskaltaa tänä vuonna?

Tiedätkö mitä on kuntopiiri? Tule mukaan kokeilemaan.
10-15 nuorta on Eskon, Jaskan, Hannan ja Leon (Voistinen)
johtamalla harjoittanut lihaskuntoaan Ammattikoulun salissa.
Kokoontuminen tiistaisin klo 17.00. Ensimmäinen 20 min
lenkki ja sitten kohotetaan lihaskuntoa.

Mukana on ollut myös ex-pj Pasti-Paimo, pappasarjalainen
myöhäsen Jouko sekä Alanissin Jouko. Salilla on näkynyt myös
äiti-Pitasalo ja Salmisen Piku. Kaikki ovat suureksi riemuk-
semme poistuneet kuntopiiristä kipein lihaksin.

Torstaisin ollaan oltu kalkkisten kanssa yhteislenkillä
tai ladulla. Talvinen hiihtoviikko vietettiin Saariselällä.
Petkestä lähemmin leiriläisten omassa jutussa.

Tammikuussa on alkanut hiihtosuunnistusharjoittelu.
Tarkoitus on osallistua muutaman nuoren voimalla pm-kisoihin.
SM-kisat taitavat vielä jäädä haaveeksi.

Kevään harjoitustapahtumista on lehdessä erillisohjelmassa
tarkemmin. Ohjelman lisäksi useita nuorten taitoharjoituksia
torstaisin lumien lähdeyttä. Harjoitusten suunnittelusta
vastaavat Esko ja Leo.

Vuonna 1990 Nuorten Jukola on päätapahtuma. Kesäkuussa
on SVUL-leiri Mummelassa. Sinne lähtevät isot ja pikkuoravat.
Leiripäällikkö on Väyrysen Kati. Ilmoittautukaa ajoissa.



FIN-5 rastiviikko on heinäkuussa Seinä-
joella. Päivät ovat 16-21.7. Nuoris-
jaostossa toivomme, että nuoret ja
heidän vanhempansa osallistuisivat jou-
kolla rastiviikolle. - Nuoret aloittavat
vanhempien houkuttelun rastiviikolle
heti helmikuussa.

Oravapolkuikäisille (alle 12-v.) on Alanissin Sanna
vetänyt kerhoa Hakametsän koululla keskiviikkoisin klo 17.00.
Mukaan mahtuisi vielä uusia nuoria. - Suunnistavat vanhemmat:
kertokaa lapsillenne Oravapolkukerhosta. Kerhossa puolet toi-
minnasta on suunnistuksellista ja loput muuta hauskaa Nuori
Suomi -toimintaa.

Hyvää talvea!

Jaska



Suomen Suunnistusliitto
THE FINNISH ORIENTEERING ASSOCIATION

VILLE VIRTANEN
NUORISOPIÄLLIKKÖ
MANAGER, YOUTH ACTIVITIES

SSL:n Ville Virtanen
vierailee Vakka-Rastissa

- Ma 19.2.90 klo 17,45
- SM kerhohuone, Uiki
- Nuorten Orava-asiaa
kaikille kiinnostuneille

PALOJA

• **Vakka-Rasti** tiedottaa toiminnastaan Uudenkaupungin Sanomien Seuratoiminta-palstalla, VaPa toimii -otsikon alla. Palsta julkaistaan pari kertaa viikossa. Tiedot Tomi Virtaselle, puh. 922-23488 (myös puh.automaattiin) tai postitse os. Nokikanakuja 3, 23520 UKI 2. Tomi hoitaa sisäistä tiedotusta 28.2. asti (sitten TJ 330).

• **Vakka-Rasti** on "vakuutusasiamiehenä" kolmessa yhtiössä. Kun teette uusia vakuutuksia Pohjolassa, Fenniassa tai Sammossa, muistakaa mainita VaPa -asioimisto. Seura saa näin palkkion.

• **Vakka-Rastin** lehtitilauspalvelun lehtilaskut pyydetään maksamaan eräpäivään mennessä. Tilausasioita hoitaa Leo Ranki, puh 922-21470 tai 922-18221, os. Merimiehenk 34A3, 23500 UKI.

• **Vakka-Rastin** hallitus kokoontuu jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 18,30. Paikka vaihtelee. Heinäkuussa on heinänuhaloma ja joulukuussa joululoma. Sääntömääräinen VaPa-kevätkokous on maaliskuussa ja vaalikokous marraskuussa.

• **Vakka-Rastilla** on nyt uusia seuran ansiomerkkejä ja seuran rintamerkkejä. Ansiomerkin voi hallitus myöntää suunnistusurheilua tai muuta seuratoimintaa edistävästä toiminnasta. Ne ovat numeroituja ja saaajista pidetään luetteloa. Seuran rintamerkki on tarkoitettu jäsenistön käyttöön ns. jäsenmerkkinä. Sitä on myynnissä (ä 15 mk).



• **Vakka-Rastin** eikun Vakka-Suomen paikallisradio UBC tarjoaa nykyisin urheilulähetystyksiä sunnuntaisin klo 15 alkaen. Radioäänessä ovat mm. IPA Kurkilahti ja Aki Laine. He odottavat myös suunnistusuutisia. Luvassa tulosurheilua ja muutakin - kytketään kuuntelulle taajuudelle 97,5 MHz.

• Joulun alla sähellettiin lautilassa perinteinen Grand Slam koripalloturnaus. Kentällä ei ollut paljon mitään katseltavaa, paitsi tietysti Teemu-Teamin kapteeni eli majuri. Katsomossa sitävastoin oli Suomen paras nais-suunnistaja ja toimitsija-aitiossa kehityskelpoisen pirteä ajanottaja.

• Loppuvuodesta ilmestyi tuttu suunnistuksen vuosikirja, Pastivuosi 1989. Teoksen kuvissa vilahteli **vakkarasti-**laista väriä. Toimitus oli keksinyt Nuorten Jukolassa venytelleelle Laaksosen Sannalle kivan luonnehdinnan: tyttö on kuin ilmetty "varamarjomatikainen" !

• **Vakka-Rastin** Pasti-Vakkasen nukkuvu toimittaja, Vaseikon torpan legenda Martti Löppötti hörähtää hereille seuraavassa numerossa. Luvassa on kaksi sivua ytimekästä suunnistustekstiä...

skogssport

VÄRLDS-RANKING 1989

Herrar

1 Petter Thoresen	NOR
2 Håvard Tveite	NOR
3 Kent Olsson	SWE
4 Håkan Eriksson	SWE
5 Michael Wehlin	SWE
6 Jörgen Mårtensson	SWE
7 Vladimir Alexeev	URS
8 Peter Ivars	FIN
9 Rolf Vestre	NOR
10 Reijo Mattinen	FIN

Damer

1 Marita Skogum	SWE
2 Jana Galikova	TCH
3 Aliä Abola	URS
4 Ragnhild Bratberg	NOR
5 Ragnhild Andersen	NOR
6 Karin Rabe	SWE
7 Eija Koskivaara	FIN
8 Anne Line Nydal	NOR
9 Arja Hannus	SWE
10 Annika Viljo	FIN

— Lajin taso meillä on viime vuosina noussut. Meillä on nykyään käytössä enemmän hyviä karttoja, edistystä on tapahtunut metodikassa ja harjoittelun intensiteetissä, olemme kasvattaneet riittävästi hyviä valmentajia, Jana kertoo.

— Huipuilla on tarpeeksi mahdollisuuksia mitata voimia maailmanhuipun kanssa kansainvälisissä kilpailuissa. Matkustamme leireille usein myös Pohjoismaihin. Oleskelut Norjassa, Ruotsissa ja Suomessa ovat meille hyvä koulu. Siellä olen tutustunut suuriin tähtiin ja havainnut, että he ovat voittavissa.

Jana on löytänyt Pohjoismaista myös ystäviä. Hän juttelee mielellään urheilu- ja henkilökohtaisista huolista Eija Koskivaaran kanssa. Eija lähti Skövdeissä viestin ankkuriosuudelle niukasti ennen Janaa.

— Toivotimme toisillemme onnea. Ohitin hänet, mutta Eija ei ollut maalissa onneton eikä katkera minulle. Olen ystävästynyt myös Annika Viilon kanssa.

Urheilulehti
16.11.1989

Viestisuunnistusliiga 1989:

Miehet

1 Angeliemen Ankuri.....	160
2 Ikaalinen NV.....	147
3 Hiidenkieräjä.....	114
4 Helsingin NMKY.....	104
5 Kalevan Rasti.....	104
6 Tampereen Pyrintö.....	85
7 NTHI O-gruppa.....	80
8 Suunta-941.....	71
9 IFK Söderålle.....	66
10 Pargas IF.....	61
Naiset	
1 Rastikarhut.....	157
2 Tampereen Pyrintö.....	141
3 Helsingin NMKY.....	123
4 Vakka Rasti.....	103
5 IFK Söderålle.....	97
6 Lahden Suunn-37.....	95
7 Helsingin Suunn.....	95
8 Järvenpään Palo.....	93
9 Liedon Parma.....	92
10 Kangasalan Kisa.....	87

Tsekkoslovakian
mitalisti
Jana Galikova

RASTI- VAKKANEN

Vakka-Rastin sisäisessä tiedotuksessa on käytettävissä tämä seuralahemme Pasti-Vakkanen. Lehden välityksellä hoidetaan vähän myös ulkoista tiedotusta, menehän julkaisumme noin 40 suunnistusseuraan eri puolille maata.

Vuonna 1990 Pasti-Vakkanen kootaan vielä maaliskuussa, toukokuussa, elokuussa ja lokakuussa (silloin laaja tabloid). Lehden toimitusosoite: Urheilutie 1 a B 14, 23800 LAITILA.





**VAKKA-SUOMEN
SUUNNISTUSSEURAT**

UAKKA-MALJAN
SÄÄNNÖT 1990-

Vakka-Suomen suunnistusseurojen kesken kilpaillaan vuosittain Vakka-Suomen Sanomien lahjoittamasta Vakka-Maljasta

1. Palkintoon huomioidaan Vakka-Suomen mestaruuskilpailuina pidettävät seuraavat kilpailut allamainittuine sarjoinen:

Päiväkilpailu		Hihtos.(kortteli)		Yösuunnistus		Viestikilpailu
H21	D21	H21	D21	H21	D21	H21
H21C	D21C	H21C	D35	H21C	D35	H35
H35	D35	H35	D40	H35	D15-16	H45
H40	D40	H40	D15-16	H40		H55
H45	D45	H45	D13-14	H45		H15-16...H13-14
H50	D17-20	H50	D11-12	H50		H11-12...H 9-10 (rastireitti)
H55	D15-16	H55		H55		D21
H60	D13-14	H60		H60		D15-16...D13-14
H65	D11-12TR	H65		H65		D11-12...D 9-10 (rastireitti)
H19-20	D 9-10RR	H17-20		H17-20		
H17-18		H15-16		H15-16		
H15-16		H13-14		H13-14		
H13-14		H11-12				
H11-12TR						
H 9-10RR						

PIIRIN MESTARUUSKILPAILUT



KILPAILUSARJAT SUUNNISTUKSEN PIIRINMESTARUUSKILPAILUISSA 1990

Kilpaillumuoto	Sarja	H21	H35	H40	H45	H50	H55	H60	H65	H70	H19-20	H17-18	H15-16	H13-14	H11-12	H-10
päiväkilpailu	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
yökiipailu	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x		
pitkä matka	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			
partiokiipailu	x	x	x	x	x	x	x	x			H17-20		x	x	x ¹	
viestikilpailu	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	
latusunnistus	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x ^a	
hihtosuunnistus	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	
hihtosuunnistustiesti	x	x	x	x	x	x	x	x			H17-20		x		H11-14	

	D21	D35	D40	D45	D50	D19-20	D17-18	D15-16	D13-14	D11-12	D-10
päiväkilpailu	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
yökiiipailu	x	x	x	x			x	x			
pitkä matka	x	x	x	x			x	x			
partikiipailu	x	x	x			D17-20		x	x	x ¹	
viestikiipailu	x	x	x	x		D17-20		x	x	x	
latusunnistus	x	x	x	x		D17-20		x	x	x	
hihtosuunnistus	x	x	x	x		x	x	x	x	x	
hihtosuunnistustiesti	x	x	x			D17-20		x		D11-14	

1) saavat tulla koko matkan

2) reittiiviiva

H/D21- H/D40- H50- H/D-18 H/D-14

1) saavat taivaltaa
koko matkan yhdessä

2) reitativiva



KILPAILUJIN ILMOITTAUTUMISET

Vakka-Rastin suunnistajien ilmoittautumissihteerinä toimii Tomi Virtanen. Kansallisiin yms. suunnistuskilpailuihin haluavien on ilmoittauduttava Tomille vähintään kolme päivää ennen Suunnistaja-lehdessä mainittua ilmoittautumisaajan päättymistä.

Vakka-Rasti maksaa jäsentensä osanottomaksut suunnistuskilpailuihin. Kyse ei ole pikku pennosista, joten vakkarastilaisilta toivotaan huolellisuutta ilmoittautumisissa.

Tomi Virtasella (puh. 922-23488) on käytössä VaRa:n automaattinen puhelinvastaaja. Kun vakkarastilaiset jättävät ilmoittautumisia automaattiin, pitää kertoa selkeästi oma nimi, kilpailu, sarja, mahdollinen kyytitarve ym. perusasiat.

Lisäksi ilmoittautumissihteeri Tomi toivoo, että mahdollisesti jälki-ilmoittautumaan joutuva VaRa-suunnistaja hoitaisi ilmoittautumisen itse. Samoin maksu pitää hoitaa itse. Seuralta voi sitten aikanaan tositetta vastaan periä normaalimaksun osan takaisin.

Ilmoittautumisissa on Vakka-Rastinkin osalta kyse sen verran suurista rahoista, että niitä ei pidä tehdä ”varmuuden vuoksi”. Kisoihin pitää myös mennä, kun on ilmoittautunut. Jos tulee kuitenkin yllättävä este, sairastuminen tms., pitää hankkia itselle sijainen.

Huom: Tomi Virtanen hoitaa ilmoittautumissihteerin tehtäviä tammi-helmikuun ajan v. 1990. Sen jälkeen reipasta nuorta miestä kutsuu SA-INT harmauksineen.

Uuden kilpailusihteerin nimi- ja yhteystiedot U:gin
Sanomien Seuratoiminta -palstalla myöhemmin. Jo nyt
tehtävästä kiinnostuneet: yhteys pj-Tahvoon.



MATKAT

VAKKA-RASTIN HALLITUS on vuoden ensimmäisessä kokouksessaan vahvistanut
 seuralle ns. matkustusohjesäännön ja kustannusten korvausperusteet.
 Ohjeet ja korvausperusteet ovat samat kuin parina aikaisempanakin vuotena:

MATKAKULUT korvataan; kaikki kilpailijat:

- SM-, pm- ja Cup-kilpailuihin sekä seuraotteluihin,
- valmennusjaoston nimeämiin viesti-, tarkkailu- ja katsastus-kilpailuihin,
- muihin suunnistuskilpailuihin, joihin seura järjestää linja-autolla yhteiskuljetuksen (omien autojen kuluja ei tällöin korvata),
- valmennusjaoston nimeämiin harjoitus- ja valmennustilaisuuksiin hyväksytyä suunnitelman mukaan.

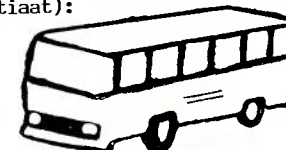
MATKAKULUT korvataan; nuoret kilpailijat (alle 18-vuotiaat):

- piirikunnalliset suunnistuskilpailut,
- lähimmät kansalliset suunnistuskilpailut.

MATKAKORVAUKSENA seura maksaa omaa autoa käytettäessä osallistuvasta kilpailijasta 0,20 mk/km.

MATKALASKUT hyväksyy VaRa:n puheenjohtaja (Raimo Reunanen).
Matkalaskun on perustuttava tarkoin eritelttyyn laskelmaan
(kilpailun nimi, pvm, mihin, km:t, kilp.nimet, saajan pankki).

(SEURA EI KORVAA korvausperusteiden ulkopuolelle jäävien yksittäisten eri puolilla maata pidettävien kilpailujen matkakuluja, esim. loma-
matkoilla tapahtuvat kilpailut ja erilaiset rastiviikot. Seuran jär-
jestäessä linja-autokuljetuksen ei muita matkustusvaihtoehtoja korvata.)





KARTOITUS

Suunnistuskartta liikuntapaikkana

Suunnistuskartta muodostaa yhden perusliikuntapaikan kansalaisten liikuntaharrastuksille. Suunnistusliitto on tehnyt seurojen ohella paljon työtä, jotta kunnat (liikuntalautakunnat) olisivat tunnustaneet tämän tosiasiain ja osallistuisivat kartanvalmistuksesta seuroille aiheutuviin kustannuksiin. Uudenkaupungin kaupungille on tässä suhteessa ollut jo pitkään asiallisesti mukana rahoittamassa valmistuneita karttoja.

Suunnistajan liikuntapaikka on kuitenkin sellainen, että se vanhenee ajan mittaan. Maastoon tulee muutoksia; metsähakkuiden, uusien teiden, ojien rakennusten yms. muodossa. Myös paljon käytetty alue tulee suunnistajalle tutuksi eikä vastaa silloin hänen käyttötarvettaan suunnistustaidon kehittämisen osalta.

Koska lajin mielekkyyden kannalta on tärkeää uusien alueiden kartoittaminen niin kunto- kuin huippusuunnistajien tarpeisiin, jatketaan seurassa aktiivista kartoitustoimintaa. vuoden ohjelmassa on Kammerin ja Arvassalon suunnistuskartan sekä muutaman pihakartan valmistaminen.

Mikäli joku vakkarastilainen on kiinnostunut erinomaisesta taitoharjoittelusta - maastokartoituksesta - ottakoon yhteyttä seuran kartta-asiamieheen, niin katsotaan löytyisikö sopivaa aluetta. Maastokartoitus vaatii kuitenkin melko runsaasti aikaa, sillä yhden neliökilometrin kartoittamiseen käytetään 20 - 40 maastotyötuntia.

AS

SM-KISAT

SM-pisteet 1989:

Eija Koskivaara	D21	38,25
Peeta Kolkkala	D20	22,25
Teemu Nukki	H40	11,00
Riina Kolkkala	D21	2,25
Hanna H-Luotonen	D21	2,25
Seppo Paula	H40	2,00
Jorma Vehmanen	H40	2,00
Heikki Vennelä	H45	1,33
Koitto Verha	H45	1,33
Seppo Sorri	H45	1,33
Valter Hirvonen	H65	0,33
Erkki Luntamo	H65	0,33
Pentti Salonen	H65	0,33

pm-kisat

pm-pisteet 1989:

Paimo Reunanen	H50	4,67
Eija Koskivaara	D21	3,66
Maaria Ritasalo	D35	3,00
Valter Hirvonen	H65	2,50
Peeta Kolkkala	D20	2,33
Kari Honkanen	H50	2,17
Seppo Paula	H40	2,00
Erkki Luntamo	H70	2,00
Teemu Nukki	H40	1,50
Maija Verha	D40	1,34
Pirjo Parkkali	D21	1,17

Pisteille 28 suunnistajaa

VARUSTEITA



VaPa-varustevälityksen listalla edullisia vakkarastilaisia tuotteita:

Kilpailuasut			Tuuliasut	
Koko	Pusero	Housut	Koko	Pusero&housut
130cm	10 kpl	10 kpl	150cm	1 kpl
140cm	8 kpl	8 kpl	L	1 kpl
150cm	5 kpl	6 kpl		
46	-	4 kpl	Pipot	69 kpl
48	1 kpl	1 kpl		
50	1 kpl	-		

Asusteiden hinnat entiset. Varusteita välittää vakkarastilaisille Heikki Vennelä, puh. k 922-23036, t 922-23271.

Uusiakin suunnitelmia on ilmassa. Uuden matkapuseron (lämmittely-/tuuliasu) hankintaa valmistelee työryhmä vetäjänä Ulla-Maija Vuorinen, puh. k 922-21353.

Kevääksi tilataan uusi erä kilpailuasuja, malli entinen. Kangaslaaduksi saadaan toivottavasti viime kertaista vähän parempaa (myös kalliimpaa) eli adidasta (?). Kilpailuasujen tilausprojektia miettii Vennelän Heikki.

Näistä uutuuksista tarkemmin US-seurapalstalla. Siellä myös lähemmät tilausohjeet ja hintatiedot. Ollaanpa aktiivisia, kun asujen ym. varusteiden tilausajat koittavat.

TULEVIA HIIHTOSUUNNISTUSKILPAILUJA

- 27.01.90 MS-52, Mynämäki, pm-hiihtosuunnistus ja Vakka-Suomen hiihtosuunnistus mest.kilp.
- 28.01.90 MS-52, Mynämäki, pm-hiihtosuunnistusviestit
- 03.02.90 KuPe, Kuhmo, mm-katsastus, hiihtosuunnistus
- 10.02.90 KouPa, Kouvola, SM-hiihtosuunnistus pikamatka
- 11.02.90 KouPa Kouvola/LeSi Leppävaara, hs-kans.
- 24.02.90 SV, Sipoo, hs-kans.
- 1-4.3.90 Puotsi, mm-hiihtosuunnistus
- 3-4.3.90 HyPa, Hyvinkää, veteraanien hs.
- 7-11.3.90 Kajaani, Nuorten Talvisuurkisat, SM-hiihtosuunnistus ja -viestit

maaliskuu ?? pm-latusuunnistus, Varsinais-S.

