



VAROITUS

Nuoret kilpailevat vuosittain AKTIIVI-SUUSPALKINNOISTA, joihin jo kahdella on kaksi kiinnitystä (kolme kiinnitystä tarvitaan). Siksi VAROITUS muille:olkaa aktiivisia, osallistukaa seuran järjestämiin tilaisuuksiin, kerhoihin, talkoisiin, tempauksiin, harjoituksiin ja piirin alueella järjestettäviin kilpailuihin, joista saa osallistumispisteitä.

Eihän kiertopalkintoja ihan helpolla päästetä Marialle ja Jukalle - ainakaan vielä!

Kuvassa:

- Maria Ruotsissa v. -77
- Jukka Hinnerjoella v. -78

SUUNNISTAJA = LUONNONSUOJELIJA

Luonto on meille suunnistajille "luonnostaan" läheinen.

Olemmehan aina metsässä, paitsi pihkaniskoja, myös LUONNONSUOJELIJOITA!

Kun liikut luonnossa, MUISTA:

- että mitä viet luontoon, tuot myös takaisin. Retkesi jäljet saavat näkyä vain henkisesti tasolla.
- että olet valpas, kuulet ja näet, mutta et kuulu etkä näy.
- että et häiritse etkä koskaan tuhoa mitään.
- että luonnonsuojelu ja luonnon tuntemus kulkevat käsi kädessä. Pyri laajentamaan tietosi luonnosta aina, kun liikut luonnossa.
- että luonnon tuntemus opettaa käyttäytymään luonnossa ja nauttimaan siitä.
- että välinpitämättömyyden ja taloudellisen ahneuden jälkeen on tietämättömyys suurin uhka luonollemme.
- että ainoastaan se, joka on ymmärtänyt, että ihminen on osa luontoa, eikä sen herra, voi suhtautua oikealla tavalla luontoon.

SUOMEN LUONNONSUOJELULIITTO RY

on vapaaehtoista luonnon- ja ympäristönsuojelua tekevä kansalaisjärjestö. Liiton päämääränä on luonnonvarojen ekologisesti oikea ja kestävä käyttö ekologisesti ja inhimillisesti hyväksyttävä yhdyskuntasuunnittelu alkuperäisen luonnon suojeleminen ja viihtyisä elin- ja asuinympäristö

Suomen luonnonsuojeluliitto harjoittaa julkaisu- ja tiedotustoimintaa järjestäen jäsenyhteisöjen yhteistä opiskelua valmistellen valtakunnallisia luonnon- ja ympäristönsuojeluprojekteja tekee aloitteita ja antaa lausuntoja luonnon- ja ympäristönsuojelukysymyksiä harjoittaa kansainvälistä yhteistyötä sekä toimii paikallisten luonnon- ja ympäristönsuojeluyhdistysten yhdyssiteenä ja keskusjärjestönä

Paikallisyhdistysten tehtävänä on valvoa ympäristön tilaa puuttua toimialueensa ympäristöongelmiin levittää luonnon- ja ympäristönsuojeluvälistä tiedotusta tehdä aloitteita rauhoituksista tai ympäristöä muuten suojelevista ja parantavista toimenpiteistä järjestää tilaisuuksia, näyttelyjä, iltoja ja retkiä sekä osallistua liiton valtakunnallisiin toimintoihin



Halutessasi liittyä kotiseudullasi toimivaan luonnonsuojeluyhdistykseen ota suoraan yhteyttä yhdistykseesi. Osoitteen löydät alla olevasta yhdistysluettelosta.

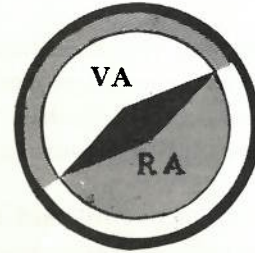
- Vakka-Suomen luonnonsuojeluyhdistys, c/o Jouko Palmu, Alinenkatu 10 B 10, 23500 Uusikaupunki.
- Varsinais-Suomen luonnonsuojeluyhdistys - Egentliga Finlands naturskyddsförning, Länningen Rantakatu 21, 20100 Turku 10, puh. 921-19 909.

RASTIVAKKANEN
Vakka-Rasti ry:n seuralihti

8. Vuosikerta

Lehden toimitus:
Veijo Viitanen
23950 Pyhärinta
puh. t: 922-51535
puh. k: 938-58042

Painopaikka:
Laitilan Kirjapaino



RASTI- VAKKANEN 3/79

VAKKA-RASTI RY.



Kevät on suunnistajille jännittävien, vauhdikkaiden viestien kulta-aikaa. Siksi Rasti-Vakkasen tässä numerossa pitäytytään aika monen sivun sisällössä eri viesteihin liittyvissä tapahtumissa, muistellaan menneitä ja arvuutellaan tulevaa.

Vakkarastilaiset ovat tänä keväänä jo esiintyneet mm. Karhu-viestissä 'Raumalt Porrii', yöviestissä Raisiossa, järjestelytehtävissä Isotonic-viestissä Kalannissa, Tiomilassa ja Tvåmilassa Ruotsissa, Vakka-viesteissä Mynämäessä, pm-viesteissä Laitilassa. Menestys on kovan harjoittelun ja tavoiteasettelun tuloksena ollut varsin hyvä.

Suunnistusviesteistä juhla- ja arvostetuin, JUKOLA on vielä kevätkaudella jäljellä. Vakka-Rastin toimintasuunnitelmassa määritellään tavoitteeksi Lapualla yksiselitteisesti: VOITTO. Vaikka taso ja kilpailu on kovaa, edellytykset tavoitteeseen pääsemiseksi ovat olemassa. Toivotaan kaikkien suunnistukseen kuuluvien herkkien yksityiskohtien osuvan kohdalleen 16-17. kesäkuuta 1979 !

JÄSENMAKSUT

Kuten totesit, tämän lehden mukana sait "iloisen yllätyksen", jota varmaan olet jo ehtinyt odottaakin. Eli on JÄSENMAKSUJEN MAKSAMISEN AIKA.

Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut ovat viime vuoden tapaan: perhemaksu 50 mk, yksityinen aikuinen jäsen 30 mk sekä lapset ja opiskelijat 5 mk.

Suorittanut maksun mahdollisimman pian. Tämä on jokaisen jäsenen ensimmäisiä velvollisuuksia. Vasta tämän jälkeen tulee oikeuksia ja seuran tarjoamia etuisuuksia.

Jos summa tuntuu kerralla suurelta, ajattele näin: yksityiseltä henkilöltä vain 8,3 penniä päivässä. Saat näin edustaa MEIDÄN VaRa-MERKKIÄ. EIKÄ MAKSA PALJON...

KANSIKUVASSA:

Ylhäältä vasemmalta: Gustavsbergs IF:n Björn Nordin tulossa Isotonic-viestien vaihtoon; Lipunnosto Tiomilassa; Isotonic-kilpailujohtaja Heikki Vennelä yhtiössä; Vakkarastilaiset naisvaliot Hannele Uotila ja Eeva Kivinen; Miesvalio Rauli Helkkula Tiomilan viimeisellä rastilla.

PAREMMUUSTILASTOA 1978

Vakka-Rastin suunnistajia, nimenomaan nuoria, oli hyvin sijoittuneena Varsinais-Suomen piirin paremmuustilastossa. Mu-kavimmalta tilanne näytti viime vuonna M14-sarjassa, jossa koko SM-mitalikolmikko oli viiden parhaan joukossa. Vete-raanien puolella tuli yksi kärkitilakin: M62 Erkki Luntamo.

Tämä nyt esitettävä tilasto ei sisällä kahdeksaa ns. ranki-sarjaa, joihin paremmuudet on julkaistu jo aikaisemmin. Alle 14-vuotiaitten nuorten ja yli 35-vuotiaitten ikämiesten tilastoon on huomioitu kullakin kilpailijalla 6 parasta suoritusta kotimaassa. Voittaja on aina saanut pisteitä puolet lähtijöiden määrästä ja muut sijoituksensa mukaan alenevasti.

Tilasto, vauhdittamaan uuden kauden suunnistussuorituksia:

M10: 1) Esa Mustamäki TarU 118, 13) Timo Nurmi VaRa 45, 19) Pasi Nurmi VaRa 38, 22) Kalle Heerman VaRa 29, 22) Marko Helminen VaRa 29,

52) Mika Yli-Hakula 2, 61) Jari Varjo VaRa 1 (pisteille 66 nuorta).

N10: 1) Hanna-Maija Lemmetti LaJy 97, 20) Johanna Mattila VaRa 6, 22) Mari Jalava VaRa 5, 27) Nina Hukka VaRa 3, 27) Marja Kiiski VaRa 3, 36) Mirva Harmovaara VaRa 1, 36) Elina Salminen VaRa 1, 36) Nina Sorri VaRa 1 (pisteille 43 nuorta).

M12: 1) Aki Vainio LaJy 183, 5) Timo Mäkinen VaRa 74, 9) Timo Luntamo VaRa 46, 58) Markku Laaksonen VaRa 1, 58) Pentti Lehtinen VaRa 1, 58) Juha Louhivuori VaRa 1 (pisteille 65 nuorta).

N12: 1) Arja Lehtosaari KiKi 79 (pisteille 61 nuorta).

M14: 1) Vesa Mäkipää MS-52 219, 2) Pekka Itäranta VaRa 215, 3) Jukka Uusitalo VaRa 198, 5) Joel Kejo VaRa 145, 14) Esa Ylöstalo VaRa 90, 39) Kari Jalava VaRa 9, 50) Markku Hannula VaRa 3 (pisteille 58 nuorta).

N14: 1) Eija Tetri TarU 187, 11) Kirsi Kiiski VaRa 27, 20) Heidi Perälä VaRa 8, 22) Pasi Salminen VaRa 3 (pisteille 24 nuorta).

M/N16, M/N18, M/N20, M/N ovat ranki-sarjoja.

M62: 1) Erkki Luntamo

VaRa 65 (pisteille 8).
M56: 1) Vilho Himanen SalVi 89, 8) Valter Hirvonen VaRa 7 (pisteille 12).
M50: 1) Pertti Vahtera TuS 115.

M43: 1) Aarne Neuvonen TuS, 6) Matti Kivinen VaRa 104, 25) Kauko Kiiski VaRa 42, 43) Aarno Aarnio VaRa 7, 45) Veikko Suikkanen VaRa 5, 50) Olli Vienola VaRa 3, 51) Jukka Valio VaRa 2, 56) Pekka Verha VaRa 1 (pisteille 57).

M35A (saavutukset omassa sarjassa): 1) Raine Rantala TuS 339, 10) Heikki Vennelä VaRa 127, 12) Veijo Nurmi VaRa 107, 20) Kari Honkanen VaRa 74, 27) Pekka Pauku VaRa 50, 28) Seppo Itäranta VaRa 47, 32) Raimo Reunanen VaRa 38, 40) Kari Grönroos VaRa 18, 53) Aimo Kalenius VaRa 1 (pisteille 58).

M35B (saavutukset sarjoissa M2-M5): 1) Risto Kaitio LiPa 208, 30) Pekka Harmovaara VaRa 27, 32) Risto Ylöstalo VaRa 26, 46) Jan Kjellström VaRa 9, 49) Stig Heerman VaRa 7, 58) Ensio Kulkonen VaRa 2 (pisteille 59).

N35: 1) Tuula Elmio TuS 70, 4) Raila Sinkkilä VaRa 16, 5) Raili Vienola VaRa 15 (pisteille 14).

A P U A !

"Nuorissa on tulevaisuus."

Seuramme nuorisotoiminta on voimistunut ja laajentunut ilahduttavalla tavalla, josta kiitos kallista aikaansa uhranneille vetäjille. Mutta laajeneminen on tuonut myös ongelman:

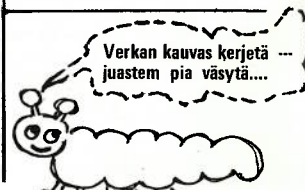
Nuorten kuljetus erilaisiin harjoituksiin, tapahtumiin, kilpailuihin lähiseudulle on tuottamassa vaikeuksia. Tämän takia ve-toomus vanhemmille - antakaa KULJETUSAPUA! Sitä tarvittaisiin kerran, pari viikossa. Samalla pääsette mukaan seuraamaan, minkälaisen harrastuksen parissa lapsenne käyvät.

Ja kaupungista eri kilpailuihin lähtevät - AJAKAA AINA TORIN KAUTTA, jos autossanne on tilaa, jotta nuoret pääsevät kyytiin. Näin välttytään siltä, että jouduttaisiin turvautumaan kalliisiin taksikyyteihin. Yhteisapelillä apua nuorille!

● MITÄ URHEILUA?
Ruotsalainen huippuhuhtaja Thomas Wassberg on täysin "kyrpiintynyt" hiihtosuunnistukseen, joka hänen mielestään ei ole edes urheilua: "Se ei ole mitään kilpaurheilua, onpahan vain keskinkertaisten suunnistajien tai kehnojen hiihtäjien puuhaa". - Kylläpä erehdyt, Thomas!

POLITIIKKAA ?

Minkäs publueen
pipoja nämä ovat,
kyseli ikäihminen
Nurmen Veijolta,
kun tämä kuivat-teli
rastilippuja
narulla SM-vies-tien jälkeen.



Isotonic -KIITOS

Kiitämme kaikkia vakkarastilaisia, kuin myös seuran ulko-puolisia toimitsijoita, jotka suurenmoisella talkoohengellä olitte 28-29.4.79 mukana kansainvälisen ISOTONIC-suunnistuksen järjestelyissä, ja näin työpanoksellanne varmistitte kisojen onnistumisen.

Järjestelyurakka oli seuran historiassa tähän astisista suurin ja vaativin, mutta onnistui silti moitteettomasti, kuten eri tahoilta saadut palautteet ovat vakuuttaneet.

Kaikkien mukanaolleiden toimihenkilöiden, alkaen nopsista läheteistä ja päätyn kilpailunjohtajaan, ansiosta Vakka-Rasti sai tunnustusta. Vielä kerran: KIITOS kaikille asiaan vaikuttaneille!

Järjestelytoimikunta

Isotonic - kisapaloja...

• Lähtöpaikan rakennelmat ja toiminnot olivat sellaiset, ettei "timangimpaa" ole Suomenmaassa ennen nähty! Karilla lähdön johtajana oli perhosia vatsassa vain siihen asti, kun huomasi, että suunnistajat ymmärsivät homman. Ahaa, näinhän tämä pelaa.

• M1-sarjassa koodivirhe, kertoi huhu lauantai-aamuna. -Mistä joku sellaisen kartan on voinut saada, oli päärm. Sepon rauhallinen vastaveto. Metsässäkäynti varmisti asian; roskakarttojen joukosta oli tullut kartta koejuoksuun.

• Ei voi olla tällaista haamuaikaa. Siinä reittipäällikkö Seppo I:n murhe lauantaina, kun yksi kaveri oli muka juossut radan 10 min muita nopeammin ja lähes virheittä.

• Yksi mielenkiintoisimmista rakennelmista oli opaspaalu. Onhan sitä ennen omakotitalojakin tehty, totesi opaspaalujen dipl.suunnittelija Kauko K. iskiessään nauvoja lankkuun. Siinä samalla Aimo K. ideoi, että tehdään näin ja näin, ei vaan näin.

• Parhaiten varustautunut ryhmä kisoissa oli ilman muuta Muksulan hoitajat. Eevalla ja Marialla oli paikalla yhtä sun toista kimpua ja kampsua sekä ideoita ajankuluun. Lapsilla riitti ohjelmaa ja puuhaa, pitkästyminen ei päässyt. - Yöllä Muksulan tilat "kaapanneet" suunnistajat ansaitsevat ankarat moitteet vielä näin jälkikäteen. Olisivat olleet edes siis-tisti, mutta ei. Toinen päivä alkoikin tilojen pesemisellä...

• -Viranomaisia minä vain käytän hyväkseni, puheli Erkki I. tuodessaan arvokkaan palkintolastin mustamajassa Kalantiin. Lopunpäivää Erkki oli palkintojen jakamisessa niin täysin kiinni, ettei ehtinyt edes kahvikupillista siemaista.

• Teknisistä laitteista kisoissa ihmeellisimmät olivat maalikello-laitteet, joissa käyttöohjeita taisi olla lähes 10 liuskaa. Kaiken huipuksi kylmyys kangisti laitteet niin, etteivät tahtoneet pelata. Mutta lämmittimet paikalle ja apu löytyi.

• Köh. Köh. Köh. Aivan yskittää ja menee kurkkuun tämä Vakka-Rastin tyttöjen hyvä pulla. Käykääpäs tekin yleisö maistamassa Vakka-Rastin kisaravintolassa, kehotteli mainio Jukka Kalliokoski kuulutuksessa.

• Ihana. Tämä täytyy kehystää, huokailivat eräät tytöt saatuaan kokonaisen, uuden kartan viestin jälkeen. Karttojen palautus pelasi niin sujuvaan tyyliin kahtena päivänä, ettei vastaavaa ole koettu Isotonicin historiassa.

• - Vakka-Rasti ansaitsi kiitokset hyvin järjestetyistä kilpailuista. (Toimittaja Lauri Ruuskanen YLE:n Tänään sunnuntaina -lähetyksessä.)

KESÄLEIRILLE

Vakka-Rastin nuorisajaoston järjestämä NUORTEN KESÄLEIRI kutsuu taas reippaita tyttöjä ja poikia. Leiri järjestetään Kalannissa elokuun ensimmäisellä viikolla, ja erityisesti on mainittava, että leiripäiviä on viimevuotisesta lisätty. Näin ehditään suunnistus-opetuksen ohella syventymään muihinkin kivoihin lajeihin, harrastuksiin, kilpailuihin, piristävää uintia tietysti unohtamatta!

Leiriin liittyy monenlaisia järjestelyjä, ja siksi Sinua, uusikaupunkilainen tai kalantilainen nuori, pyydetään suorittamaan ennakkoilmoittautuminen alla olevalla lomakkeella jo kesäkuun loppuun mennessä. Palautusosoite on: Kari Grönroos, Asemiehentie 45, UKI. Kari kertoo myös mielellään tarkempia tietoja leiristä (iltaisin puh. 3039). -- NUORET, MENNÄN MUKAAN --



IILMOITTAUDUN Vakka-Rastin nuorten kesäleirille 1979

Nimi:Ikä:

Osoite:
.....

Puhelin:
(jos on)

RATAMESTAREILLE painavaa asiaa

Rastimuiston 1979 (olethan jo saanut tämän kirjasi!) kakkosivulla on tärkeää luetavaa kaikille harjoituksia ja isompia suunnistuksia järjestävälle ratamestareille.

Ohjeet on syytä kerrata vähän väliä, jotta seuran mm. työpaikkojen suunnistajille järjestämät harjoitukset onnistuvat moitteitta.

Erityisesti on korostettava, että työpaikkarastit ovat massasuunnistuksia, ei huipujen rastinetsintää. Niinpä mm. radat on tehtävä suht' helpoiksi ja vältettävä ikäviä, kosteita maastonosia. Mallikarttoja, kyniä, ja muuta materiaalia on varattava riittävästi. Ja kaiken on suunnistuksissa oltava hyvissä ajoin valmiina, jotta ensimmäiset pääsevät maastoon heti paikalle tultuaan.

RATAMESTARI MUISTA: olet suunnistusten tärkein henkilö. Sinun mukasi loistaa tai kaatuu koko tapahtuma. Tunne vastuusi.

KOHTELIAS KALLE

"Erinäisten tutkimusten" jälkeen on nyt löytynyt syy, miksi Uudentalon Kallella menee joskus niin paljon aikaa metsässä.

Näin huikkasi Raili V. kerran keväällä rastilla yhden harjoituksen yhteydessä:

"Kyllä ovat epäkohteliaita nuo Vakka-Rastin miehet. Leimaavat aina ensin. Ainoa kohtelias on Uudentalon Kalle, joka kyllä odottaa, vaikka olisi kymmenen naista edellä..."

M-sarja:	
1. Seppo Raula	551
2. Veijo Viitanen	535
3. Veijo Nurmi	514
4. Seppo Itäranta	513
5. Valter Hirvonen	511
6. Pentti Hirvonen	504
7. Markku Kaura-aho	491

N-sarja:
1. Liisa Kivinen

Nuoret:	
1. Pekka Itäranta	529
2. Jukka Uusitalo	527

RATAMESTARI-KILPAILU 1979

Kuten täydellisestä tulostilasta voimme todeta, kiinnostus osanottoon oli peräti laimeaa. Esi-merkiksi maanmainio Ryhmä 13 osallistui tähän hyvään taitoharjoitusmuotoon vain 23-prosenttisesti....

On vakavasti harkittava, kannataako tämän aika kalliin kilpailun karttoja enää ensi vuonna tilata seuraan, kun kartoista valtaosa näyttää jäävän ilman ratasuunnitelmia!

Karhu-viesti 'RAUMALT PORRI' 8.4.1979

KUNTO- JA ERIKOISSEURAT

1. Häjyt I	2.41,28
2. E-KU/suunn.	2.43,16
3. Porin Kuntoil.	2.47,37
4. Häjyt II	2.48,51
5. Lenkki Boys	2.52,15
6. Kisku/hiiht.	2.53,45
7. Vakka-Rasti	2.53,57
8. Myllymaan L	2.54,06
11. Rasti-Lukko	2.58,12
12. EuVe/suunn.	2.59,07

Osuustulokset:

1. osuus 11 km	
1. Jaakko Maimonen	33,51
7. Mauri Kontu, VR	36,42
2. osuus 6 km	
1. Simo Nikula	18,34
4. Teemu Nukki, VR	19,55
3. osuus 6,3 km	
1. Mauri Mäkilä	19,58
17. Hannu Uotila, VR	23,33
4. osuus 5,2 km	
1. Mauno Sissala	17,20
8. Raimo Nurmi, VR	18,30
5. osuus 5,5 km	
1. Taisto Järvinen	18,24
7. Rainer Helkkula, VR	19,39
6. osuus 6,3 km	
1. Esa Sillanpää	20,38
12. Veijo Nurmi, VR	22,54
7. osuus 9,5 km	
1. Seppo Naukkarinen	29,41
9. Rauli Helkkula, VR	32,44



Pelkkä harjoitus ei riitä ON USKALLETTAVA MYÖS LEVÄTÄ

Alla olevat rivit ovat lyhennelmä Urheilulehdessä 15/1979 julkaistusta artikkelista, jonka kirjoittaja oli SVUL:n tutkimus-sihtööri Eero Hynninen. Sopivia ajatuksia myös kovaa harjoitteleville vakkarastilaisille!

Lasse Viren, Antti Kalliomäki, Antti Loikkanen, Rauli Pudas. Yhteistä heille kaikille ovat sairastumiset ja niistä johtunut pakkolepo tai harjoituksen keventäminen sekä tästä huolimatta (tai tästä johtuen) menestyminen arvokilpailuissa.

Lepo ei tietenkään merkitse sitä, että löhöttäisiin sängyssä tekemättä mitään. Useasti puhutaan ns. aktiivisesta levosta. Lepoa voi olla myös se, että harrastetaan jotain aivan muuta kuin omaa lajia.

Lepo ja löysät, palauttavat harjoitukset ovat erittäin tärkeitä ympäri vuoden, mutta erityisen merkityksellisiä ne ovat valmistauduttaessa kauden pääkilpailuihin. Kuinka useasti urheilijat saattavat pilata vuosien harjoittelun tuloksen pelkästään siksi, että eivät ole osanneet (uskaltaneet) levätä tarpeeksi ennen pääkilpailua.

Tuhlaamalla ratkaisevalla hetkellä henkiset ja fyysiset voimavaransa liialliseen harjoitteluun, urheilija saattaa vain ihmetellä, että miksiköhän ei irronnut, vaikka olin harjoitellut hyvin.

On muistettava, että aina ei pidä paikkaansa se, että mitä enemmän harjoittelee, sitä paremmassa kunnossa on!

Uskaltakaamme kokeilla lepoa omassa lajissamme (=suunnistuksessa), sillä tietyt periaatteet esim. viimeisten harjoitusviikkojen suhteen soveltuvat lajiin kuin lajiin.

Monet urheilijat saattavat tuntea syyllisyyttä, jos jättävät yhdenkin harjoituksen suorittamatta! Tällaisten urheilijoiden suhteen valmentajien pitää olla erityisen varuillaan. Paras valmennusmenetelmä heille olisi silloin tällöin jalkaraudat.

Meidän tulisi aina pitää mielessä se, että levon aikana tapahtuu suurin harjoitusvaikutus. Ja mitä enemmän harjoittelemme, sitä enemmän pitää olla myös lepoa mukana.

KIINTORASTISTOT

Vakka-Rastin toimesta on tehty muutama kiintorastiverkosto, joita voi mukavasti käyttää, kun jonain lenkkipäivänä ei satu olemaan esim. virallisia suunnistusharjoituksia. Lähiseudun rastistot:

- Santtio - Karttoja saa Santtion leirintäalueen kioskista,
- Orivo - Sanomain Paperikaupasta ja Vakka-Rastilta;
- Kalanti - Karttoja saa Kalannin Urheilutalon baarista;
- Pyhäranta - Karttoja saa kunnan nuorisotoimistosta ja Pyhärannan Myrskyltä (Kuntourheilujaosto).

Kiintorastistot ovat käytettävissä kesäkuun alusta (Kalantia ehkä lukuunottamatta). Karttoista peritään pieni maksu.

Sinne vain metsiin, rasteille, liikkumaan, kuntoilemaan!

34:e TIO-MILA

3:e TVÅ-MILA

ENHÖRNA 5-6 MAJ 1979



TIOMILA-viestit Ruotsissa olivat seurallemme muutaman väli-vuoden jälkeen erittäin hyvä menestys. I-joukkueen miehet onnistuivat tasaisesti kovassa seurassa. Parantunut menestys on luettava tehostuneen valmennuksen tiliin. Ryhmä 13 ei ole turhaan harjoitellut tiivistähtisesti.

Myös naisemme saavuttivat Tvåmilassa tyydyttävän tuloksen. Nuorekkaan joukkueen nuorimmat ilahduttivat.

Miesten II-joukkueelle sulkeutuivat portit kahdeksannen osuuden jälkeen, kun alussa oli ollut melkoisia vaikeuksia. Jäi vielä tavoitteeksi ensi vuoteen: Tiomilan läpipääsy.

Järjestelyt eivät vastanneet suurkilpailun vaatimuksia. VaRa:nkin huolto oli vaikeuksissa, mutta kiitokset ansaitse-vasti Stig Heerman (matkanjoht.), Olli Vienola ja Risto Ylöstalo selviytyivät valvomis- ja kävelyurakastaan.

TIOMILA (486 joukkuetta) vaihdottain:

1. Gagnef	1.22,35
163. VaRa I (Pertti Kaura-aho)	1.38,00
358 VaRa II (Timo Penttilä)	1.46,34
1. OK Ravinen	2.52,40
177. VaRa I (Rauli Helkkula)	3.13,31
446. VaRa II (Aarno Helkkula)	4.13,59
1. Österråker	4.06,48
101. VaRa I (Raimo Nurmi)	4.35,20
424. VaRa II (Ahti Tuominen)	6.11,58
1. Gustavsbergs IF	5.17,59
66. VaRa I (Seppo Raula)	5.46,12
402. VaRa II (Raimo Reunanen)	7.37,45
1. Gustavsbergs IF	6.29,00
66. VaRa I (Veijo Nurmi)	7.04,45
380. VaRa II (Jaakko Raula)	9.09,40
1. Lyn	8.20,20
48. VaRa I (Hannu Uotila)	8.52,52
363. VaRa II (Rainer Helkkula)	11.17,56
1. Österråker	9.31,40
33. VaRa I (Heikki Vennelä)	10.11,45
366 VaRa II (Kari Nurmi)	12.49,15
1. OK Ravinen	10.49,36
35. VaRa I (Pekka Raula)	11.28,02
VaRa II (Kari Grönroos)	
1. OK Ravinen	12.06,18
41. VaRa I (Markku Kaura-aho)	12.55,10
VaRa II (Pekka Paukku)	---
Ankkurit: VaRa I (Teemu Nukki)	
VaRa II (Petri Sipilä)	
1. OK Ravinen	13.38,37
8. LiPa	13.45,02
19. Anga	14.25,56
20. Iisu	14.29,56
24. KangKi	14.32,12
27. Olavin R	14.35,42
28. VAKKA-RASTI	14.35,49

TVÅMILA (394 joukkuetta) vaihdottain:

1. ?	47,35
76. VaRa (Eeva Kivinen)	54,38
1. Ravinen OK	1.41,12
102. VaRa (Seija Vienola)	1.55,00
1. OK Ravinen	2.16,46
118. VaRa (Maria Heerman)	2.44,28
1. IK Jarl	2.49,24
151. VaRa (Liisa Kivinen)	3.29,31
Ankkuri: VaRa (Hannele Uotila)	
1. OK Ravinen	3.46,42
16. Kalevan R	4.05,53
24. JäPaLo	4.09,17
64. HiKi	4.25,04
77. LiPa	4.30,11
124. VAKKA-RASTI	4.45,13
151. TuS	4.49,00
181. RaLu	4.53,12
250. PIF	5.21,50

BANLÄNGDER

Sträcka	Banlängd inkl. snittele 500 m	Art
TVÅMILA		
1-2	6,5 km	dag
3-4	4,2 km	dag
5	7,8 km	dag
TIOMILA		
1-2	14,0 km	dag
3	11,0 km	dag/skymning
4-5	10,0 km	natt
6	14,6 km	natt
7-8	9,5 km	natt/gryning
9	11,6 km	dag
10	15,3 km	dag

VAKKA-RASTI JA VAKKA-SUOMI JUKOLASSA 1972 -

PAIMIO 1972 81,1 km (443)	min/km	TAMMISAARI 1976 78,9 km (453)	min/km
1. LiPa	9.09,48 (6,47)	1. Gustb.IF	530,10 (6,43)
142. MS-52 I	10.14,36	13. VaRa I	546,55 (6,56)
177. LaJy	10.41,06	134. MS-52 I	627,65
243. MS-52 II	11.27,21	184. VaRa II	656,58 (8,20)
282. VaRa	11.58,44 (8,52)	334. MS-52 II	752,88
292. MS-52 III	12.16,00	367. VaRa III	792,95 (10,03)
312. PyMy	12.40,00	404. TaiTa	970,52
344. KaVa	13.47,31		
HÄMEENLINNA 1973 81,4 km (435)		RUOKOLAHTI 1977 75,3 km (471)	
1. Anga	10.09,44 (7,29)	1. TaY	8.18,25 (6,37)
107. MS-52 I	11.58,01	31. VaRa I	8.53,13 (7,05)
254. LaJy	13.55,21	145. MS-52 I	10.03,46
267. VaRa II	14.10,48 (10,27)	206. VaRa II	10.32,59 (8,24)
288. MS-52 II	14.32,55	335. TaiTa	12.25,05
300. PyMy	15.13,48	359. MS-52 II	12.49,13
		383. VaRa III	13.53,07 (11,04)
PUUMALA 1974 74,9 km (411)		KUOREVESI 1978 76,5 km (546)	
1. LiPa	8.12,09 (6,34)	1. JäPa	8.44,01 (6,51)
96. VaRa I	9.31,03 (7,37)	83. VaRa I	9.55,10 (7,47)
220. MS-52 I	10.47,55	126. MS-52 I	10.04,25
242. LaJy	11.19,48	179. VaRa II	10.39,08 (8,21)
283. MS-52 II	12.05,28	326. TaiTa	11.59,30
294. VaRa II	12.23,42 (9,55)	340. VaRa III	12.02,54 (9,27)
297. PyMy	12.30,44	366. LaJy I	12.24,37
		397. LaJy II	12.39,50
KANKAANPÄÄ 1975 75,0 km (475)		419. MS-52 II	13.16,04
1. AlavU	8.17,47 (6,38)	Venlat 1978 17,3 km (190)	
13. VaRa I	8.30,13 (6,48)	1. Sippurasti	2.27,28
107. MS-52 I	9.23,22	125. VaRa I	3.33,59
192. VaRa II	10.13,07 (8,10)	126. MS-52	3.34,03
286. VaRa III	11.29,46 (9,12)	129. LaJy	3.35,51
316. MS-52 II	11.45,17	VaRa II	kesk.
345. LaJy	12.18,06		

VAKKA-RASTIN JOUKKUEIDEN KILOMETRIVAUHDIT:

	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979
VaRa 1	8,52	?	7,37	6,48	6,56	7,05	7,47	
VaRa 2	-	10,27	9,55	8,10	8,20	8,24	8,21	
VaRa 3	-	-	-	9,12	10,03	11,04	9,27	
VaRa 4	-	-	-	-	-	-	-	
Voitt.	6,47	7,29	6,34	6,38	6,43	6,37	6,51	



Ruotsalainen mestarisuunnistaja Olle Näbo (=Olli N. Turku) on Skogssport lehdessä esitellyt tekniikkaharjoitusvinkkejä, joista löytynee tiedonjyväsiä vakkarastilaisillekin - niin nykyisille kuin myös tuleville huipuille.

"OIKEAAN TEKNIikkaAN JO HARJOITUKSISSA"

Suurimman osan harjoittelusta on tapahduttava metsässä, kartta kädessä. Silloin on suoritettava oikeanlaatuisia harjoituksia ja ennen kaikkea ajateltava oikeita asioita harjoituksen aikana. Kilpailuissa tapahtuneista virheistä oppimalla ei synny huippusuunnistajaa, tilanne voi sen sijaan olla toinen, kun ajaa sisään oikeat ajattelu-tavat jo harjoituksissa. Tässä vihjeitä, mitä Sinun on ajateltava eri tekniikkaharjoitusten aikana:

- Pitkän rastivälin suunnistus: Yritä ajatella pitkälle eteenpäin, jotta näin pystyisit suunnittelemaan itsellesi mahdollisimman helppokulkuiset urat. Käytä karkeaa suuntaa. Pane merkille, missä ovat rastivälin vaikeimmat osat, jotta niiden tullessa vas-taan voit kuin "hypätä yli" suoraan.
- Luonnollisten urien mukainen juoksu: Pane merkille luonnon esteiden synnyttämät urat. Vaihtelee urien leveyttä, leveämmät karkealla suunnalla, kapeammat tarkempien kiintopisteiden kautta. Tämä tuo systemaattisuutta suunnistukseen ja vähentää samaista-misvirheiden mahdollisuutta.
- Rastinpoiminta: Tee mieluiten vain itsellesi rastinpoimintarata, jonka juokseminen kestää pitkään, pitempään kuin yleensä kilpai-luissa. Opit olemaan keskittyneenä pitempään, niin ettei suunnistaminen unohtu kilpailun loppupuolella. Harjoittele rastin-ottoa tekemällä ylimääräisen pysähdyksen rastiympyrän reunalla.
- Viivaa pitkin: Harjoituttaa tarkkuuskartanlukua ja kykyä juosta suoraan. Käytä tavallista rataa ja yritä pitää itsesi niin lähellä viivaa kuin mahdollista. Kokeile mieluummin IIMAN kompassia.
- Intervalleja metsässä: Käytä 500-700 metrin välejä, joissa on selvä kokoava kohde ja juokse maksimivauhdilla, sitten minuutin palautus lukemalla itsesi kartalle. Juoksun aikana tulee näin selvää karkeasuunnistusta. Tämä on myös hyvä harjoitus päästä kuntoon kauden aikana.
- Sujuvuutta suunnistukseen: Juokse tavallista rataa, mutta yritä olla pysähtymättä kertaakaan, sujuipa juoksu miten hitaasti tahansa.

Ensinmainitut harjoitukset on parasta toteuttaa peruskunto-kaudella. Kaksi viimeksimainittua harjoitusta ovat erityisen sopivia toteutettavaksi kilpailukauden aikana. Lycka till!

• ISO RULJANSI. "Vain" 16.000 suunnistajaa pääsee nykyään mukaan Ruotan 5-päivän kilpailuun. Kaiken huipuksi tuo määrä täyttyi jo 7 kuukautta ennen kisoja! Maailman suurimpaan urheilukilpailuun on todellinen ryntäys. Vakka-Rastistakin on Örebroon lähdesä kolmisenkymmentä kilpailijaa.

• "Tämän päivän pikku pih-kaniskalla on aivan toisenlaiset mahdollisuudet saada oppia kuin minulla aikamani. Ja siitä olen pelkästään iloinen. Valmennus on tehokasta ja tavoitteet kor-kealla. Hyvä näin - kunhan vain mukana säilyy sopiva annos tervettä järkeä ja inhimillisyyttä", muistuttaa Liisa Veijalainen (Juoksija-lehti 1/79).

• NOKIA CUP. Ruotsin 5-päivän suunnistuksessa kilpai-laan kesällä ensi kertaa Nokia Cup'issa, joka on saanut nimensä kilpailun sponsorista, suomalai-sesta tukija-yrityksestä. Jouk-kuekilpailuun osallistuvat Cup'issa Suomi, Ruotsi, Norja, Sveitsi ja Tšekkoslovakia sekä miehissä että naisissa.

KM-VAUHTIKILPAILUT 1979

Seuran suunnistajien kilometri-vauhtikilpailu käsittää sarjat:	13.5 TaY	Tarkkailu 1
Mv, M1, M2, M35, M20, M18, M16 ja Nv. Pisteitä jaetaan 12 osa-kilpailussa, joista 6 parasta huomioidaan jokaiselta.	20.5 EKV	Kansalliset
	2.6 KanSu	Reimarastit 1. pvä
	13.7 LiPa	V-S Rastip. 1. pvä
	14.7 LiPa	V-S Rastip. 2/3 pvä
	29.7 AA	Tarkkailu 3
Merkitse vieressä olevat päivät Rastimuistioosi, jotta osaat olla vireessä "oikeilla" hetkillä.	11.8 S-44	Lappeenranta
	12.8 S-44	Lappeenranta
	19.8 PiKe	Kansalliset
	26.8 AA	Pm-kilpailu
	1.9 VaRa	Seuran mest.kilpailu
	12.9 HiHe	Pm-yö

VAKKA-MALJA 1975-79

1979	VaRa	LaJy	MS-52	VeKi	TaTa	PyMy	KuA	LoLe
Hiihtos.	39	60	85	22	5	-	-	-
Latus.	67	93	134	11	9	-	-	-
Viestit	52	40	42	2	2	-	-	-
Yht:	158	193	261	35	16	-	-	-
4 aik. vuotta	1258	1265	1194	232	116	115	8	1
Tilanne:	1416	1458	1455	267	132	115	8	1
=====								

Vakkarastilaisilta vaaditaan edelleen aktiivista osallistumista ja hyvää menestystä Vakka-Maljan seurakilpailussa. Pisteitä tuovat vielä: 9.8. Vakka-S mest.kilp. Kalannissa (VaRa) ja 4.9. Vakka-S yömet.kilp. Vehmaalla (VeKi).

PITKÄN JUSSIN JOSSITTELUT

"MIETAAN JUSSI KURIKASTA" oli viime syksyn urheilukirjojen ilmeinen best-seller. Kirja on suht' mukavaa luettavaa, mutta kuva Juha Miedosta suunnistajana jää uhratun kahden sivun (koko kirja 183 sivua) perusteella väljähtäneeksi. Näin Juha mm:

- Et koskaan ajatellut suunnistusta pääalajiksesi?
- En, mutta se on todella mukava urheilumuoto. Siinä joutuu tekemään hieman (?) aivotyötäkin - kilpailu ei ole yksinomaan vaahtopääjuoksua.
- Tänä vuonna (-78) meillä olisi ollut mahdollisuudet SM-viestissä, mutta piru kun olin juuri silloin Itävallassa leirillä.
- Kurikka lähti ankkuriosuudelle 13:ntena - mm. Ikaalinen lähti puoli minuuttia perässä, johti vielä kilometriä ennen maalia, ja tuli lopulta viidenneksi...

Kuten hyvin muistamme, Vakka-Rasti oli tässä SM-viestissä toisena. Ei Pitkän-Jussin mukanaolo olisi tainnut Kurikan tilannetta paljon auttaa, olihan vastassa sentään mm. Pitkä-Teemu! Antaapa miehen vain jossitella...