

Veijo Viitanen / Tili-Rasti

Keskuskatu 17 A, 23800 LAITILA <<<—Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata !

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 2003

Puheenjohtaja

OUTI NURMI

Nordströmkatu 5, U:ki

k. (02) 8422922

t. (02)

k. 040 - 5377244

Sihteeri

HANNA SORRI

Kaljuunakuja 12 as 7, U:ki

k. (02) 8442887

k. 040 - 5562560

Kartoitusohjaaja

JUSSI KESÄLÄ

Haaparinne 11, Laitila

k. (02) 854 970

k. 040-5753848

Nuorisosaosto

TIMO PENTTILÄ

Karvolankuja 52, Kalanti

k. (02) 874042

t. k. 0400 - 466554

Kilpasuunnistusjaosto

KOITTO VERHA

Kaljuunakuja 2 A 7, U:ki

k. (02) 8412515

Kuntorastiohjaaja

JUHO VIRONEN

Lunnikuja 9, U:ki

k. (02) 8416020

t./k. 0500 - 125145

Jäsen / Nuorisovalm.

HANNA HELIN-LUOTONEN

Jokisivuntie 567, Kalanti

k. (02) 8417365

t. 0400-834104

Jäsen / Vara-pj.

MIKKO ITÄRANTA

Rouskupolku 20, U:ki

k. (02) 8415662

t. 020 4849306

k. 0400 - 441399

Tiedotussihteeri / Jäsenkirjuri

VEIJO VIITANEN

Astantie 13, Pyhärinta

k. (02) 8258042

t. (02) 854812

fax (02) 854813

t./k. 040 - 5584812

Vakkarastilaisten

SAHKÖPOSTIOSOITTEITA

edellisellä sivulla ja netissä

www.uusikaupunki.fi/vakkarasti/

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 2003

Kirjanpitäjä

MAARIA RITASALO

Hiuntie 333, U:ki

k. (02) 8422708

t. (02) 8411723

Lehtiasiamies

LEO RANKI

Merimiehenkatu 34 A 3, U:ki

k. (02) 8421470 U:ki

k. (02) 878221 T-salo

Ilmoittautumissihteeri

MAIJA VERHA

Kaljuunakuja 2 A 7, U:ki

k. (02) 8412515

k. 050 - 3301527

Leikekirjanpitäjä

VÄLTER HIRVONEN

Pietolankatu 7 as 6, U:ki

k. (02) 8423486

VSS ry:n varapj./koul.ohj.

RAIMO REUNANEN

Keulatie 3 as 23, U:ki

k. (02) 8423587

Internet-sivut

JUSSI KESÄLÄ

Kuntorastitilastot

ELINA PENTTILÄ

Rasti-Vakkanen

Vakka-Rasti ry:n

seuralehti

Vastaava toimittaja

Veijo Viitanen

Keskuskatu 17 A

23800 Laitila

Painopaikka

Laitilan

Kirjapaino Oy



Rasti- Vakkanen



Vakka-Rasti ry:n seuralehti

(32. vsk)

N:o 1 / 2003

Joulukuu



Onnea Uudelle Vuodelle !



VAKKA-RASTI ry
Nordströmkatu 5
25500 UUSIKAUPUNKI

* **Pankkiyhteys ***
VSOPI Uusikaupunki
549 102-210 016

* **Jäsenmaksut ***
20 e Aikuiset
40 e Perhemaksu
10 e Nuoret, alle 20-v.
10 e Seniorit, yli 65-v.

* **Kilpailuluvat ***
Seura ei maksa kilpailu-
lupamaksuja. Tyhjiä
lisenssilomakkeita saa-
tavissa (lupa voi
littää vakuutuksen!).

* **Emit-leimauskortit ***
Seura ei maksa henkilö-
kohtaisten Emit-leimaus-
korttien kuluja. Lisä-
tiedot kilp ohjeistoissa.

* **Laskujen hyväksyntä ***
VaRa-toimintalaskut
hyväksyy seuran pj.
Laskuissa oltava ko. jaoston
pj:n käsittelymerkinnät.

* **Laskujen esittäminen ***
Kunkin toimintavuoden
laskut esitettävä seuralle
31.10. mennessä.

* **Hallituskokoukset ***
VaRa-hallitus on
kokoontunut yleensä
kuukausittain (ei heinä-
kuussa eikä joulukuussa).

JOULUKUVA 2002
Kotto, Erkki, Valter
ja Joulun odotettu vieras.

ETUSIVUN KUVA
säkenut Hanna H-L.
ja muori Helmi H. 2003
Vesien v. iestissä.

Hyvää Joulua !



V-S:n HIIHTOTALVI 2004

03.1.2004	OripU, Oripää	Piirikunnalliset (V)
06.1.2004	PernU, Perniö	Maakuntaviesti
10.1.2004	LieLu, Lieto	Piirikunnalliset (V)
11.1.2004	AU, Alastaro	Kansalliset (P)
17.1.2004	LoiVo, Loimaa	Kansalliset (V)
18.1.2004	TaTa, Taivassalo	Vakka-nuorisoviesti
24.1.2004	KaVa, Kalanti	Vakka-mest.kilp. (V)
25.1.2004	NoA, Nousiainen	Piirikunnalliset (V)
31.1.2004	NoA, Mynämäki	Pk-sprintti + HS (V)
01.2.2004	PyMy, Pyhärinta	Piirikunnalliset (V)
07.2.2004	PöU, Pöytyä	Pm + HS (P)
08.2.2004	PöU, Pöytyä	Piirinmest. kilp. (V)
12.2.2004	LaJy, Laitila	Vakka-viestit
14.2.2004	LieLu, Lieto	Kansalliset (V)
18.2.2004	KaKu, Karainen	Pm-viestit
21.2.2004	PöU, Pöytyä	Piirikunnalliset (P)
22.2.2004	LiePa, Lieto	Piirikunnalliset (P)
28.2.2004	LoJa, Loimaa	Kansalliset (P)
29.2.2004	VeKi, Vehmaa	Vakka-sprintti

Rakas suunnistusväki !

Jään pois puheenjohtajan tehtävästä nyt vuoden vaihteessa. On takana 23 aktiivista vuotta ja seuramme joulujuhla oli viimeinen "virallinen työtehtäväni" Vakka-Rastissa.

Kiitän teitä kaikkia sydämestäni siitä, että olen tämän joukon joskus tavannut. Vakka-Rasti on ollut minulle rakkaimpia asioita.

Suurin osa teistä tuntee minut hyvin läpi-kotaisin. Hyvät ja huonot puoleni. En ole koskaan peittänyt tunteitani. Ilman sinua, juuri sinua, ei Vakka-Rasti olisi tällainen kuin se nyt on.

Tiedätte, että en koskaan unohda teitä, suunnistusta enkä seuraamme.

Nyt on aika uusille asioille. Toivotan uudelle puheenjohtajalle Penttilän Timolle hyviä hetkiä.

Toivon teidän kaikkien antavan kaiken apunne ja tukenne Timolle. Sen minäkin lupaan tehdä.

Oikein hyvää Joulua ja vuotta 2004 !

Toivottaa **puheenjohtaja Outi**



Rastilaisten kauniit kiitokset ja ruusut puheenjohtaja-Outille.

Vakka-Rasti ry:n
KUNNIAJÄSENET

Vakka-Rasti ry:n
AINAISJÄSENET

Valter Hirvonen (kutsuttu v. 1981)
Erkki Luntamo (kutsuttu v. 1982)
He ovat myös seuran perustajajäseniä 1972.

**Touko Heino, Kari Honkanen,
Timo Kulokoski, Raimo Nurmi,
Matti Penttilä, Raimo Reunanen,
Olavi Ruusuvoori, Erkki Teivaala,
Ellen Valio, Jukka Valio ja
Heikki Vennelä.**

Merkitty syyskokouksessa v. 2003.
He ovat seuran perustajajäseniä 1972 ja ovat olleet jäsenyydessä yli 30 vuotta.



Yhdessä uusiin elämyksiin

Kiitokset onnentoivotuksista ja kannustuksesta uuteen tehtävään. Yritetään yhdessä pitää Vakka-Rasti vireänä ja kehittää sen toimintaa edelleen. Tähän tarvitaan kaikkien jäsenten myönteistä suhtautumista seuran harjoitusten ja erilaisten tapahtumien järjestämiseen.



Timo Penttilä on valittu Vakka-Rastin uudeksi puheenjohtajaksi ja Myssin Askko Vainio Varsinais-Suomen Suunnistus ry:n hallituksen jäseneksi.

Osa meistä harrastaa ja harjoittelee suunnistusta kilpailumielessä tähdäten johonkin sopivaan tavoitteeseen. Osalle ajat ja sijoitukset ovat toissijaisia asioita: haaveena onnistunut suoritus ilman pummeja.

Suurimmalle ryhmälle lajin harrastajista tärkeintä on varmaankin kuntoilu ja esimerkiksi työpaineitten unohtaminen hetkeksi sekä onnistumisen ja epäonnistumisen elämyksen kokeminen metsän siimeksessä. Seuran tavoitteena on mahdollistaa nämä suuret ja pienet seikkailut meille kaikille.

Terveisin Timo Pe



KATEUS JA KAUKOLÄMPÖ

Kateus on kovin yleistä, myös Uudessakaupungissa. – Mutta harvoin kateudelle on parempaa kohdetta, kuin tyytyväinen naapuri tai tuttu, joka nauttii vai-vattomasta, varmasta ja ympäristöystävällisestä kaukolämmöstä.

SEN PAHUKSE KAUKOLÄMMÖN TÄHRE TOL NAAPURIL SIT RIITTÄ SITÄ AIKKA, RAHA JA MUUTAKI OLEMIST.
– TAITA NYYKI OL AKKUNAS IRVIMÄS KO MÄÄ MENE KLAPEI HAKEMA.

 VS LÄMPÖ OY

Vipinää ja vilskettä kuntorasteille

Ensi keväänä kuntorasteilla alkaa vilistä lapsia aikaisempaa enemmän, sillä **oravarastit pidetään kuntorastien yhteydessä.** Maanantaina 26.4. ja 3.5.2004 järjestetään suunnistuksen teoriaopetusta Seikowin koulussa sekä lapsille että aikuisille. Teoriatunneilla opetellaan suunnistuksen niksejä; karttamerkeistä kartan suunnastukseen. Suunnistusopetus jatkuu teoriatuntien jälkeen kuntorasteilla Uudenkaupungin, Kalannin ja Pyhärannan maastoissa.

Kuntorastit kulkevat normaalisti eli metsään pääsee tiistaisin klo 17-18.30. Oravarastit ovat samassa paikassa ja niiden lähtöaika on klo 17-18. **KUMMALLAKIN TAPAHTUMALLA ON OMAT JÄRJESTÄJÄT.** Lasten ratojen teemoina ovat mm. reittiviiva- ja tukireittisuunnistus, helppo perusrata, viuhkasuunnistus ja tietysti rastireitti.



Apuohjaajiksi tarvitaan seuramme kuntorastilaisia. Toivonkin, että jokaisella suunnistajalla olisi yksi tiistain tunti kesässä aikaa olla apuna lasten rasteilla. Siten varmistamme, että suunnistusharrastus jatkuu kaupungissamme.

Rauhallista Joulua ja Reipasta Rastivuotta 2004!

Hanna H-L

Marraskuun torirastit

Vakka-Rasti esitteli suunnistusta ja seuratoimintaa marraskuun lopun ”torirasteilla”. PR-tapahtuma tuotettiin yhteistyössä yrittäjien ja kaupungin vapaa-aikatoimen kanssa. Osallistujia ilmoittautui noin 35 ja leimaukset Uudenkaupungin rasteilla tehtiin emitillä. Lukuisasti vakkarastilaisia oli myös liikkeellä talkoohommissa hoitamassa tempauksen järjestelyjä. Kiitokset kaikille!



Tuula-Riitta ja Antti Karlin torirastien tunnelmissa. Toimitsijoina Lotta ja Päivi Miettinen. (Kuva: Matti Jalava)

Kuntorastitilastot 2003

	Km	Suor.							
Salmi Anneli	62,25	21	Kuusisto Matti	24,25	9	Itäranta Mikko	19,20	3	
Yli-Hakula Anne	79,97	20	Vienola Olli	23,95	9	Keskitalo Juha (MS-52)	16,40	3	
Grönroos Kari	98,68	19	Heikkilä Anneli	21,90	9	Takala Tapani (LaJy)	14,87	3	
Kuusisto Martti	84,12	19	Laine Sami	41,87	8	Nukki Teemu	14,50	3	
Koistinen Leo	80,38	18	Leino Urpo (MS-52)	41,47	8	Lammi Mika (LaJy)	14,20	3	
Heikkilä Markku	71,12	18	Rautavuoma Tahvo	39,60	8	Heerman-Saarenpää Maria	13,10	3	
Salminen Riku	96,25	17	Vihersaari Raimo	35,92	8	Helkkula Aarno	11,00	3	
Kesälä Jussi	95,78	17	Lintuharju Vesa (LaJy)	33,85	8	Helkkula Reija	11,00	3	
Anttila Kimmo	89,58	17	Anttila Carita	24,10	8	Helkkula Virpi	11,00	3	
Verha Koitto	88,48	17	Kiiski Kauko	24,05	8	Väättänen Lauri (HS)	10,40	3	
Lehtinen Juhani	87,32	17	Pietilä Jouni	21,95	8	Stenholm Johanna (PyMy)	10,30	3	
Paukku Pekka	74,35	17	Hoppela Nina	21,65	8	Pirilä Timo	10,00	3	
Ritasalo Timo	93,08	16	Erämaja Tapani	21,55	8	Vuorenmäe Esko	9,80	3	
Verha Maija	62,68	16	Hirvonen Valtter	19,50	8	Vallamo Anni (Pyhäntä)	9,80	3	
Lemmilä Jarkko (LaJy)	51,72	16	Raula Hannele	13,35	8	UusikartanoMarjatta (KodK)	9,7	3	
Penttilä Matti	47,00	16	Rintanen Teemu	40,43	7	UusikartanoMarkku (KodK)	9,7	3	
Ritasalo Maarja	65,68	15	Anttila Pertti (LaJy)	35,87	7	Nevavuori Kimmo	9,10	3	
Koistinen Tuula	45,40	15	Reunanen Raimo	32,33	7	Mäki-Hakola Martti	9,05	3	
Kesälä Anu	41,20	15	Raula Jaakko	29,80	7	Meriläinen Ritva (VaRa)	8,65	3	
Ritasalo Matti	72,28	14	Kuuttila Tuula	24,40	7	Kuuttila Kirs	8,30	3	
Luotonen Pekka	63,32	14	Hyttinen Urho	22,45	7	Laavainen Matti (MS)	7,95	3	
Uutera Osmo (LaJy)	60,02	14	Luntamo Erkki	19,20	7	Nurmi Maria	7,75	3	
Laine Kirs	56,72	14	Leppilähti Tapani	18,30	7	Pietilä Elina	6,00	3	
Pöllänen Leo	54,10	14	Erämaja Virpi	16,40	7	Suomi Kirs	3,00	3	
Heikkilä Vesa	51,82	14	Tuominen Pertti	37,00	6	Raula Mikko	2,00	3	
Kivelä Lea	51,82	14	Virtanen Martti	34,03	6	Rekunen Petri (MS-52)	13,30	2	
Penttilä Timo	68,88	13	Helin Timo	32,23	6	Sipilä Matti	12,80	2	
Penttilä Juhani	61,82	13	Suikkanen Teuvo	31,90	6	Varjonen Heikki (RaLu)	12,60	2	
Rantala Pasi	59,87	13	Tuomola Kari (MS-52)	26,75	6	Helin-Luotonen Hanna	11,60	2	
Viitanen Veijo	51,35	13	Koistinen Kai	26,00	6	Luotonen Antti	9,80	2	
Kalenius Aimo	50,67	13	Salonen Ismo (LaJy)	23,00	6	Sirmö Teijo	9,55	2	
Pirilä Erkki	64,88	12	Stahl Juha	22,55	6	Nurmi Pekka (RaLu)	9,40	2	
Vuorinen Ulla-Maija	41,00	12	Myöhänen Jouko (MS)	19,65	6	Kärkkäinen Antero (RaLu)	9,40	2	
Vienola Raili	36,72	12	Raula Helena	15,75	6	Heerman Stig (RaLu)	9,40	2	
Pesola Antero	40,40	12	Penttilä Ilkka	10,35	6	Elonen Matti (RaLu)	9,40	2	
Kesälä Maija	32,25	12	Kemppainen Pekka (KeU)	31,30	5	Eilu Kalevi (RaLu)	9,40	2	
Hemmilä Juha	59,90	11	Panelius Marja	28,20	5	Yli-Rohdainen Matti	8,80	2	
Helkiö Timo	55,60	11	Pöyhönen Reino	24,30	5	Nurmi Raija (RaLu)	8,20	2	
Nurmi Veijo	52,35	11	Mäki Hannu (TaTa)	22,90	5	Väättänen Marja-L. (HS)	8,10	2	
Kuuttila Timo	46,70	11	Flemming Merja	18,95	5	Nukki Tuire	7,30	2	
Nurmi Raimo	46,12	11	Karru Antti	18,85	5	Jokila Jarmo (MS-52)	7,30	2	
Suominen Heikki (LaJy)	39,62	11	Yli-Rohdainen Kimmo	18,65	5	Valtonen Teuvo (Hiisi)	7,25	2	
Salonen Pentti	26,70	11	Honkanen Kari	16,05	5	Ankela Jyrki	6,60	2	
Jylhä-Ollila Merja	25,55	11	Lemmetti Jorma (LaJy)	15,95	5	Yli-Rohdainen Lea	6,40	2	
Raula Pekka	46,25	10	Meriläinen Reima	14,70	5	Yli-Rohdainen Samuli	6,40	2	
Lahtonen Teuvo (LaJy)	32,30	10	Jalava Matti	14,15	5	Tuominen Outi (PyMy)	6,40	2	
Heikkilä Heli	32,05	10	Vironen Juho	12,55	5	Poikolainen Heimo(PyMy)	6,40	2	
Elonen Tiina	29,30	10	Miettinen Lotta	11,10	5	Kuuttila Kari	6,40	2	
Frilander Kaija	26,55	10	Miettinen Päivi	10,10	5	Keskitalo Liisi (MS-52)	6,30	2	
Koistinen Annamari	23,35	10	Mustonen Antti (LaJy)	26,10	4	Vapola Katarina	5,20	2	
Vironen Satu	22,70	10	Elo Jussi (LaJy)	21,70	4	Pesola Inkeri (PyMy)	5,00	2	
Rintanen Samu	54,53	9	Vaininen Urpo (TuS)	14,05	4	Lehtinen Soili (PyMy)	5,00	2	
Vuorinen Pertti	52,15	9	Nurmi Outi	12,10	4	Mäki Kaisu (LaJy)	4,10	2	
Lehtoruusu Aarno (LaLu)	42,67	9	Karlin Tuula-Riitta	11,80	4	Eskola Emil	3,90	2	
Jalava Kari	39,45	9	Nevavuori Antti	11,40	4	Helkkula Armi	3,80	2	
Järvinen Kauko	37,95	9	Karru Tuulikki	10,35	4	Penttilä Inkeri	3,70	2	
Immonen-Hakamäki Ritva	32,52	9	Salmi Aarre	10,20	4	Rekola Tuulia	2,65	2	
			Artiola Merja	10,20	4	Törrönen Katja (PyMy)	0,00	2	
			Miettinen Eemeli	3,60	4	Mätkä Riku	0,00	2	

Suuria seikkailuja

Vakka-Rastin Kuntorastien tilastoa vuodelta 2003 on viereisellä sivulla. Listat kokosi ja summasi taas **Penttilän Elina** - kiitokset!

21 eri tapahtuman numcroihin piiloutuu lukuisa määrä monipuolisia, virkistäviä, innostavia juoksujäseniä. **Suuria seikkailuja**. Aivan toisella tavalla liikuttavia kuin Uuteenkaupunkiin tulleet TV:n 100.000 euron "Suuret seikkailut".

Keskimäärin yhdessä tapahtumassa kuntoili 70 osallistujaa. Insinöörien Suomen mestari **Anneli Salmi** pääsi hienosti mukaan kaikkiin tapahtumiin.

Vakkarastilaisten omista juoksuista kertyi noin 1.100 suoritusta. Ajatelkaapa millaisen odun, joka ei ole "ilmaispalvelu", seura jäsenilleen tarjosi -- nykyrahassa yhteensä noin 4.400 euroa, yli 26.000 muinaista mummoa. **Arvokas jäsenetu!**

KUNTORASTIEN vuositilastoja:

	Henkilöitä	Suorituksia
1998	289	1.509
1999	304	1.394
2000	301	1.340
2001	334	1.369
2002	290	1.489
2003	364	1.455

Suoritusten yhteismäärä siis väheni edellisvuodesta, mutta henkilöiden luku kasvoi valtavasti. Osittain tämä tilastoa häiritsevä muutos syntyi Pyhärannassa: Vakka-päivään osallistui 145, Lehti-Veijon rastijuhlauhan 140 ja vielä Santtio-suunnistukseenkin noin 110 kuntoilijaa.

Yhden suorituksen VaRa-kuntorasteilla suunnistiperäti 189 henkilöä (ed. vuonna 115). Tämä lie sitä joukkoa, josta löytyy kasvua. Miten saisikaan useamman henkilön tulemaan yhä uudestaan?

Kuntorastien kehittämistä miettii KR-ohjaajan tueksi tuleva taustaryhmä tai markkinointiryhmä. Yhtenä kohtana ryhmä varmaan pohtii pihtilämasimien palauttamista kuntorastien lyhyille radoille? On vaikeaa pyörittää emit-rasteja ilman emit-kortteja, joita ei tule riittävästi markkinoille.

Jos Sinulla rastilainen on jemmassa toimiva emit-kortti, tarjoapa sitä VaRa:n käyttöön! Ilman suunnistuksiakin emit näet hiipuu vuosien myötä...

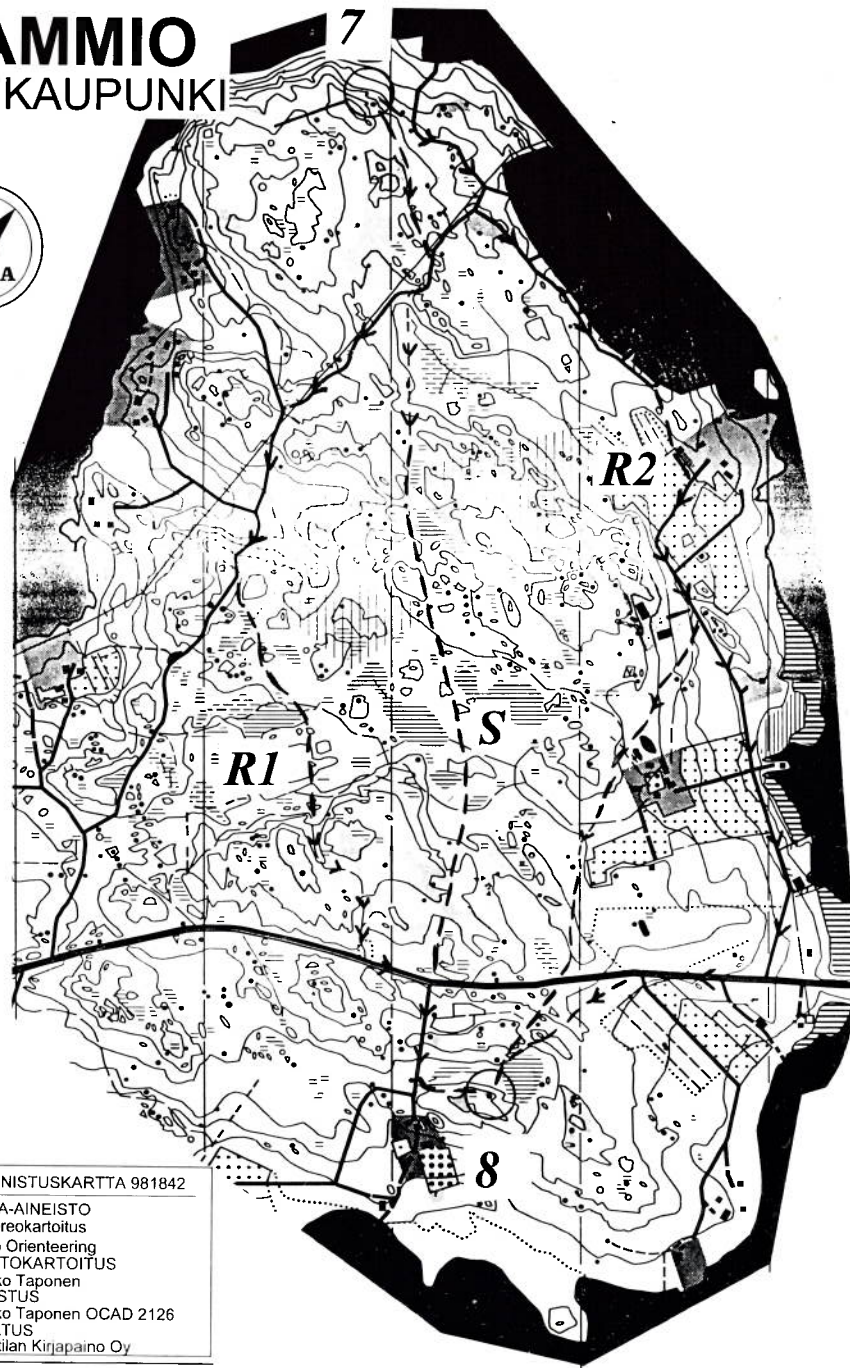


Martti Kuusisto (vas.), Anne Yli-Hakula ja Leo Pöllänen kävivät aktiivisesti suunnistamassa kuntorasteilla (kuva Kemiran mestaruusrasteilta 2003).



SUUNNISTUSKARTTA 981842

POHJA-AINEISTO
Stereokartoitus
Pro Orienteering
MASTOKARTOITUS
Eske Taponen
PIIRUSTUS
Eske Taponen OCAD 2126
PAINATUS
Laitilan Kirjapaino Oy



Reitinvalintaa Tammiossa

Kuntorastit juostiin 5.8.2003 Tammion kartalla. Aurinkoinen sää suosi rastien hakijoita merellisissä maisemissa. Samaan aikaan järjestetyt aluemestaruuskilpailujen pitkät matkat verottivat hieman osanottajamäärää, mutta 56 rasteilijaa saapui kuitenkin paikalle. Järjestäjinä toimivat Jussi, Anu, Maija ja Timo Kesälä sekä Juha Hemmilä.

Pisimmille radoille ratamestariryhmä tarjosi 1,33 kilometrin reitinvalintavälin. Kartan pohjoisosasta lähes eteläiseen nurkkaan ylettyneellä välillä oli kolme pääreitinvalintavaihtoehtoa, joista pyrimme tekemään mahdollisimman tasavertaiset. Maaston tasaisuus kuitenkin heikensi huomattavasti kiertävien vaihtoehtojen houkuttavuutta.

Reitinvalinta 1 kiertää länsikautta aluksi tietä pitkin ja taimikon jälkeen metsän läpi Lepäistentielle. Suora vaihtoehto on vakkasuomalaisille tyypillisin vaihtoehto. Reitinvalinnassa on tärkeintä pysyä suunnassa pitkä metsäosuus, sekä ennakoida soiden ja tiheiden alueiden kierto. Reitin varrella on lukuisia pieniä samannäköisiä avosoita, joiden vaikutuksesta saattaa matkaan tulla muutama ylimääräinen mutka. Ennen rastia Lepäistentie pysäyttää. Reitinvalinta 2 kiertää itäkautta ensin uutta mökkitietä pellonlaitaan, josta Urholantietä joko suoraan tai polkua ja maatilan reunaa Lepäistentielle. Vaihtoehto 2 oli helpoin suunnistuksellisesti, mutta pitkä tiejuoksu saattoi alkaa hapottaa.

Reitti 1:n pituus on 1,66 km ja noususumma 30 m. Valintaa käytti metsänsuugallupin mukaan noin 10 % suunnistajista. Suoraan metsän läpi meni suurin osa juoksijoista, noin 80 %. Reitin pituudeksi tulee 1,45 km ja noususummaksi 22,5 m. Uuteen mökkialueeseen tutustui noin 10 % menijöistä. Pituutta tietä pitkin kertyi 1,85 km ja polkua/metsää 1,6 km, noususummat menevät 27,5 m ja 22,5 m.

Nopein vaihtoehto on suoraan, mutta vaihtoehto 2:n lyhyempi versio ei jää kuin vajaa kaksikymmentä sekuntia pohja-ajasta. Reitinvalinta 1 näyttää houkuttelevalta, mutta mutkainen ja mäkinen Lehtiläntie ei ole erityisen nopea. Reitillä kesti koejuoksussa noin minuutti kauemmin kuin suorassa vaihtoehdossa.

6,1 km:n radan väliajoissa suoraan menneet Timo Ritasalo (08.12) ja Jussi Elo (08.37) olivat ylivoimaisia. 4,7 km:n reitillä kärki oli tasaisempi ja reitinvalintaa 1 käyttäneet Vesa Heikkilä (10.44) ja Pekka Paukku (10.54) olivat huomattavasti nopeampia kuin suoraan menneet Pertti Anttila (13.16) ja Kari Jalava (13.43).

Jussi Kesälä



Karttavastaava Jussi Kesälä ja rajojemme vartija Juha Hemmilä (Suomusjärven).



Jukola

Veljekset Matti Kurkelan Jukolan portissa

524	655 Vakka-Rasti 1	FIN	11.53.26	
1	Kai Koistinen		1.59.50	1011.
2	Tapani Rautavuoma	2.07.33	908.	4.07.23 945.
3	Timo Penttilä	1.41.13	276.	5.48.37 748.
4	Samu Rintanen	1.21.34	843.	7.10.11 739.
5	Teemu Rintanen	1.02.53	372.	8.13.04 644.
6	Juhani Penttilä	1.22.04	245.	9.35.08 535.
7	Jussi Kesälä	2.18.18	638.	11.53.26 524.



711	685 Vakka-Rasti 2	FIN	12.39.40	
1	Veijo Nurmi		1.59.24	1006.
2	Kari Grönroos	2.21.30	1051.	4.20.54 1033.
3	Koitto Verha	1.50.55	449.	6.11.50 871.
4	Raimo Reunanen	1.10.06	554.	7.21.56 805.
5	Veijo Viitanen	1.15.11	648.	8.37.08 759.
6	Teuvo Suikkanen	1.45.40	731.	10.22.49 738.
7	Riku Salminen	2.16.51	605.	12.39.40 711.

Sulkavan Jukola 14.—15.6.2003

Venlat

275	272 Vakka-Rasti 1	FIN	3.59.05	
1	Hanna Helin-Luotonen		43.50	163.
2	Maaria Ritasalo	1.04.40	417.	1.48.31 300.
3	Kirsi Laine	59.17	343.	2.47.49 288.
4	Maija Verha	1.11.16	290.	3.59.05 275.



428	533 Vakka-Rasti 2	FIN	4.36.01	
1	Heli Heikkilä		53.12	386.
2	Heidi Perälä	1.00.36	356.	1.53.48 358.
3	Hanna Sorri	1.07.23	470.	3.01.12 382.
4	Lea Kivelä	1.34.48	549.	4.36.01 428.



JÄMI - JUKOLA 2004

Kansainvälinen viestisuunnistus

56. Jukolan viesti ja 27. Venlojen viesti Jämi-Jukola 2004 19.–20.6.2004

Jukolan viesti

Osuuspituudet:	Arvioitu aika:
1. 13,7–13,8 km	hämärä 72 min
2. 13,6–13,7 km	hämärä/pimeä 72 min
3. 14,8–14,9 km	pimeä/hämärä 81 min
4. 8,4–8,5 km	hämärä 36 min
5. 8,4–8,5 km	valoisa 35 min
6. 11,8–12,0 km	valoisa 61 min
7. 15,5–15,7 km	valoisa 77 min
Yhteensä 86,4 km	

Matkoihin sisältyy 850 m viitoitusta. Hajautus on kaikilla osuuksilla. Aurinko laskee 19.6. klo 23.14 ja nousee 20.6. klo 3.45. V. 1988–1989 syntyneet saavat osallistua osuuksille 4, 5 ja 6. V. 1987 ja aiemmin syntyneet saavat osallistua kaikille osuuksille. Kilpailu alkaa lauantaina 19.6. klo 23.30 yhteislähdöllä.

Venlojen viesti

Neljäosuksinen viestisuunnistuskilpailu suunnistus-seurojen ja yhteisöjen naisjoukkueille. Viestissä kilpailaan Helsingin Sanomien lahjoittamasta kiertopalkinnosta nimeä "Venlan kilpi".

Osuuspituudet:	Arvioitu aika:
1. 7,7–7,8 km	39 min
2. 7,6–7,7 km	39 min
3. 6,3–6,4 km	34 min
4. 8,3–8,4 km	44 min
Yhteensä 30,2 km	

Matkoihin sisältyy 850 m viitoitusta. Hajautus on kaikilla osuuksilla. V. 1988–1989 syntyneet saavat osallistua osuuksille 1, 2 ja 3. V. 1987 ja aiemmin syntyneet saavat osallistua kaikille osuuksille. Kilpailu alkaa lauantaina 19.6. klo 15.30 yhteislähdöllä.



Seitsenosuksinen nuorille järjestettävä kansainvälinen viestisuunnistuskilpailu. Kussakin joukkueessa on oltava sekä tyttöjä että poikia. Osuudet juoksijan sarjoihin ja matkoihin ovat:

1. os.	H13–16	3,9–4,0 km
2. os.	H/D 13–16	3,8–3,9 km
3. os.	D11–14	2,3–2,4 km
4. os.	H/D11–14	2,3–2,4 km
5. os.	D13–16	3,4 km
6. os.	D15–18	4,6–4,7 km
7. os.	H15–18	5,9–6,0 km

18. Nuorten Jukola Helsingissä 23.8.

66	Vakka-Rasti 1	FIN	3.40.01	
1. osuus	Heikkilä Vesa		26.50	69
2. osuus	Penttilä Ilkka	28.56	55.46	50
3. osuus	Koistinen Annamari	17.31	1.13.18	45
4. osuus	Luotonen Martti	19.02	1.32.20	54
5. osuus	Vironen Satu	33.14	2.05.34	63
6. osuus	Heikkilä Heli	45.02	2.50.36	64
7. osuus	Penttilä Juhani	49.24	3.40.01	66

113	Vakka-Rasti 2	FIN	4.22.04	
1. osuus	Luotonen Antti		30.37	102
2. osuus	Yli-Rohdainen Kimmo	30.25	1.01.03	74
3. osuus	Raula Hannele	24.54	1.25.57	89
4. osuus	Nevavuori Antti	19.25	1.45.22	88
5. osuus	Miettinen Lotta	33.35	2.18.58	85
6. osuus	Raula Helena	1.12.02	3.31.00	122
7. osuus	Koistinen Kai	51.03	4.22.04	113

Nuorten Jukolan VaRa-historiaa 1986–

VAKKA-RASTI	I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue	Huom. ym.
1986 Lahti	153.	178.		
1987 Nurmijärvi	77.	174.		
1988 Mikkeli	172.	Kesk./hyl		
1989 Kouvola	88.	126.	Kesk./hyl	
1990 Pori	61.	150.		
1991 Pohjankyrö	51.	165.		
1992 Espoo	85.	Kesk./hyl		
1993 Parainen	114.			
1994 Joutseno	57.			
1995 Lohja	104.			
1996 Mynämäki	132.			
1997 Kaustinen				Ei joukkuetta
1998 Äetsä	147.	158.		2 vahv. "pankista"
1999 Kirkkonummi	112.	141.		1 vajaa; Jussi 2x
2000 Tammela	105.	Kesk./hyl		2 vajaa
2001 Jämsä	92.	Kesk./hyl		
2002 Ähtäri	83.	126.		1 vajaa; 2 pankissa
2003 Helsinki	66.	113.		
2004 Lieksa				
2005 Rauma				
2006 Jyväskylä				



TOIMINTASUUNNITELMA V. 2004

PÄÄTAVOITTEEMME:

1. Lasten suunnistuksen alkeisopetus ja koulutus Oravapolulla
2. Nuorten suunnistuksen vauhdittaminen ja Nuori Suunta- kilpailutoiminta
3. Kuntorastien kehittäminen koko perheen tapahtumiksi ja suunnistuksiksi

NUORISOJAOSTO:

Alle 10-vuotiaille:

- Toiminta aloitetaan huhtikuussa: ensin opetellaan liikkumista ja suunnistusta luokahuoneessa ja myöhemmin siirrytään ulos
- Oravapolkutahtumat järjestetään tiistaisin lähialueen maastoissa kuntorastien yhteydessä

Nuori Suunta-ikäisille:

- Talvikaudella järjestetään joka lauantai yhteisharjoituksia; sauvarinneharjoituksia, vaelluksia, karttaretkiä lähimaastoihin, hiihtoa, uintia, jumppaa..
- Maanantaisin on kuntopiiri ja venyttely sekä palloilua Saarniston koululla

Kaikille nuorille:

- Kootaan ns. Jämi-ryhmä, jonka tavoitteena on Jukolan viestiin ja Nuorten Jukolaan osallistuminen. Ryhmälle järjestetään mm. taitoharjoituksia. Keväällä luvassa harjoitus- ja kilpailumatka Ahvenanmaalle
- Talvikaudella harrastetaan hiihtosuunnistusta mahdollisuuksien mukaan
- Kesäsuunnistuskaudella nuorille järjestetään erityyppisiä taitoharjoituksia
- Kuntorasteille osallistutaan joko yksin tai ryhmissä
- Osallistutaan Vakka-Suomen- ja aluemestaruuskilpailuihin sekä lähialueiden kansallisiin, kootaan joukkueet viesteihin. Tarkoituksena myös tänä vuonna koota nuorekkaat joukkueet Jukolan ja Venlojen viesteihin
- Valmennussuunnitelma tehdään sitä haluaville nuorille sekä nimetään heille ohjaaja
- Järjestetään edellisten vuosien tapaan retkiä, saunailtoja, kursseja hyvää mieltä ja yhteishenkeä luomaan
- Yhteisistä pelisäännöistä sovitaan nuorten ja vanhempien kanssa



Rasteilla tavataan: Venla ja Timo Helin.



Mikko ja Hannele Raula sekä Tuulia Rekola.

KILPASUUNNISTUSJAOSTO:

Tehtäviä:

- Nimeää ikäsarjojen yhteyshenkilöt joukkuekilpailuihin
- Ylläpitää ja edistää ratamestarivalmiuksia
- Tukee seuran aktiivikilpailijoiden valmentautumista ja kilpailuihin osallistumista
- Toimii valmistelijana arvokilpailujen anomisessa ja organisaation luonnissa
- Nimeää yhteyshenkilöt arvokilpailu- ja suurviestimatkoille

Tuki valmentautumiseen vuonna 2004:

- Kuntopiiriin salivuoro Saarniston koululla maanantaisin
- Lentopallon salivuoro tiistaisin
- Talviharjoitukset yhdessä: Hiisi / LaJy / RaLu / VaRa vuorojärjestelyin
- Yhteislenkit talvikautena

KARTOITUSTOIMINTA:

Vakka-Rastin kartoitustoiminnassa keskitytään uustuotannon rinnalla olemassa olevien, pohjaltaan hyvälaatuisten karttojen päivittämiseen. Näin erityisesti syystä, että odotettavissa on huomattavia metsähakkuita veromuutoksen loppuun asti, vuoteen 2005. Ensisijaisesti käytetään tulostekarttoja edullisemman hinnan ja paremman päivityskyvyn takia. Tulostuksessa hankitaan parempaa laatua kuin vuonna 2003.

- Kauden 2004 aikana valmistuvat kartat:
 - Yliskallio (maastotyö Veijo Viitanen)
 - Sorvakko (päivitys Jussi Kesälä)
 - Kalannin koulu/Lakkiassuo (päivitys Aarre Salmi)
- Hankitaan stereopohjat Kalannin (Sautunjärven?) maastoista
- Käynnistetään em. Kalannin kartan maastotyöt (Pekka Raula)
- Käynnistetään Lasamäen kartoitusta (Jussi Kesälä, Juha Hemmilä, Aarre Salmi)
- Laaditaan jatkuvasti päivitettävä karttasuunnitelma noin kolmeksi vuodeksi eteenpäin
- Ylläpidetään karttarekisteriä seuran kotisivuilla internetissä

TIEDOTUSTOIMINTA:

Seurassa:

- Tapahtumatiedotteet VaRa:n nettisivuilla ja U:gin Sanomissa
- Rasti-Muistio, kausiohjelma ja tietopaketti (varhaiskevät; A6-koko)
- Seuralehti Rasti-Vakkonen (syystalvi, A5-koko)

Ulkoisesti:

- Lehtijuttuja sekä valokuvia paikallis- ja aluelehtiin
- Internet-kotisivut ja internetin hyväksikäyttö
- Rasti-Muistion ja Rasti-Vakkasen PR-kappaleita yhteistyötahoille

LOPPUTERVEISET

Metsä on monipuolinen liikuntapaikka meille kaikille vakkarastilaisille. Rasteilta löytyy kuntoa ja virkistystä – suunnista mukaan seuratoimintaan!

Uusikaupunki, 19.11.2003
VAKKA-RASTI ry / hallitus



Nuori Suunta 2003



		Nuori	Nuori	Aluemesta-	Aluemesta-		
		Suunta	Suunta	ruuskisat	ruuskisat	Nuorten	Kaikki
		kilp.	viestit	norm.	viesti	Jukola	yhhteensä
1	Mynämäen Suunnistajat-52	240,5	114	136	117	35	642,5
2	Angeliemen Ankkuri	147,5	89	133	54	32	455,5
3	Turun Suunnistajat	55	66	65	60	41	287
4	Paimion Rasti	81	29	60	54	25	249
5	Vakka-Rasti	78	26	31	45	18	198
6	Suomusjärven Sisu	62	11	39	38	17	167
7	Liedon Parma	32	15	37	30	21	135
8	Someron Esa	40		18	26	7	91
9	Pertelin Peikot	12	15	14			41
10	Auran Vannas	10		17	11		38
11	Piikkiön Kehitys	16	3	5			24
12	Yläneen Kiri	16		7			23
13	Sauvon Urheilijat	16		2			18
14	Rasti-Perniö			10			10
15	Rasti 88			4			4
16	Raision Kuula	1		1			2
		807	368	579	435		



Tämän sivun kuvissa Nuori Suunta -pisteitä Varsinais-Suomessa suunnistaneet Antti Luotonen, Satu Vironen, Kai Koistinen ja Juhani Penttilä.



Satsausta nuorisotoimintaan

Seura ilman nuorisotoimintaa ei ole kauan olemassa. Me vanhat vanhemme ja aika tulee täyteen, vaikka joidenkin kohdalla olenkin alkanut epäillä...

Millä viisastenkivellä nuoret saadaan suurin joukoin kiinnostumaan suunnistuksesta vai onko siihen edes tarvetta? Tarvitseeko suunnistus julkisuutta ja sen tuomaa suurta rahaa vai tyydyemmekö nauttimaan omasta rauhastamme metsän siimeksessä ja ohjaamaan suunnistuksen saloihin niitä ihmisiä, jotka vapaaehtoisesti hakeutuvat hienon lajimme pariin?

Tarvitsemmeko sitä nuorisoa, joka viihtyäkseen haluaa enemmän "sirkushuveja" kuin suunnistusta? Jos suunnistussuoritus ei anna tyydytystä, onko lajin parissa pysyminen mahdollista? Pitääkö meidän kalastella nuorisoa lajiin kuulumattomilla vieheillä? Meidän on tunnustettava ettei suossa rämpiminen tai vastaava houkuttelee kovin suurta osaa nuorisosta, mutta "extremea" se on. Kun ollaan yhdessä, niin tietysti silloin voi pitää muutakin hauskaa kuin vain suunnistaa, mutta houkutuskeinona? Tarvitaanko nuorisotähtiä?

Nuorista ei kuitenkaan tule suunnistajia ilman apua. Lajin pariin tullessiin on satsattava. Vakka-Rastin päättäjillä on kiitettävä halu auttaa suunnistajan alkua. Jokainen harjoitteluun panostava saa tukea, jos haluaa. Mutta osataanko sitä pyytää? Kokenut suunnistajakaan ei ehkä halua "tyrkyttää" apuaan. Harjoittelun aloittavat nuoret tarvitsevat tukijaa ja innostajaa. Tietoa seuran piiristä löytyy riittävästi. Vakka-Rastissa nuorten valmentamisen kulttuuria ei oikein ole, vaikka haluja löytyy.

Missä vaiheessa sitten ryhdytään todella valmentamaan ja satsamaan kilpailumiseen? Mielestäni ennen noin viittätoista ikävuotta rankka harjoittelu voi olla liian kuluttavaa ja sen jälkeenkin on lähdettävä rauhallisesti liikkeelle.

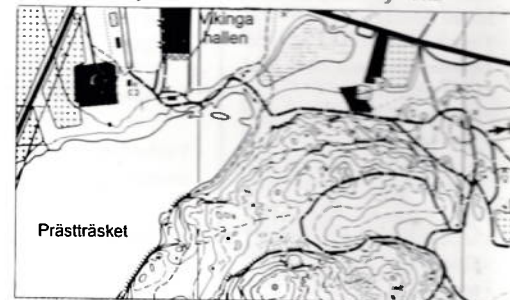
Jokainen on huomioitava yksilönä. Suunnistus on elämänuoto, jossa pitäisi viihtyä niin kauan kuin metsässä pystyy liikkumaan. Suunnistaja voi olla huipulla nelikymppiseksi. Jos aloittaa kymmenvuotiaana maksimaalisen harjoittelun, tuskin pystyy treenaamaan täysillä kolmekymmentä vuotta.

Meidän aikuisten tulisi suhtautua nuorten suunnistamiseen niin, ettei nuorelle synny rasitetta epäonnistumisista. He kuitenkin itse ottavat paineita. Aikuisten pitää tasapainottaa tilannetta ja

hyväksyä lasten ja nuorten suoritukset sellaisenaan. Jokainen suunnistussuoritus on arvokas ja huonosta oppii monesti paremmin kuin hyvästä. Mehän tiedämme tämän lajin. Juuri kun luulet oppineesi, tapahtuu katastrofaalinen pummi, joka palauttaa karusti maan pinnalle.

Seuran nuorisotyö on viime vuosina tuottanut hyvää tulosta. Viime kesänä saatiin taas Nuorten Jukolaan kaksi täysin omaa joukkuetta. Se kertoo ihan hyvästä määrästä näin pienissä ympyröissä "seksikkäämpien" lajien puristuksessa.

Ehkäpä ensi kesänä Jämille saadaan aikuisten Jukolaan seitsikko, jossa on korkeintaan yleisen sarjan suunnistajia. Venloissa tilanne on samankaltainen. Kolme 18-sarjalaista (Juhani, Heli ja Kai) harjoittelee tavoitteellisesti. Hiihtosuunnistukseen on luvassa SM-kisoihin poikien 18-sarjaan joukkue. Keväällä pidetään pitkää aikaa leiri Ahvenanmaalla noin kahdeksikymmenelle nuorelle kutos Veijo V:n.



"Porkkanoitakin" on luvassa. Yhteistyö Kalannin Vankan kanssa pitää suunnistajat kunnossa talvella hiihdon parissa. Lupaavia nuoria on saavuttamassa iän, jolloin ohjelmoitu harjoittelu tulisi aloittaa. Heidät pitäisi saada ymmärtämään ja haluamaan sitä työtä, jolla päästään eteenpäin.

Lähes kaikkien suunnistavien nuorten vanhemmat ovat aktiivisesti mukana lajissa ainakin huoltotehtävissä. Nuoren suunnistusura onnistuu yleensä vain vanhempien myötäelämisellä.

Vakka-Rastin nuoret suunnistajat kuten suunnistajat yleensä, ovat mukavaa joukkoa, joiden kanssa on kiva touhuta. Suuria nuorisotähtiä ei ole, mutta eipä ole diivojakaan ja itseään muita parempina pitäviä. Hyvä niin.

Leo K.

SM-PISTEET v. 2003

Erkki Luntamo, H80-85	20,00
Valter Hirvonen, H80	16,00
Maija Verha, D55	12,00
Raili Vienola, D65	3,00
Kirsi Laine, D45	1,00
Maaria Ritasalo, D45	1,00
Pekka Paukku, H60	0,33
Veijo Nurmi, H60	0,33
Aare Virta, H60	0,33

SM-MITALIT v. 2003

Kultamitalit	3 kpl
Hopeamitalit	2 kpl
Pronssimitalit	4 kpl

VSS-pisteet v. 2003

Raili Vienola, D65	10,00
Valter Hirvonen, H80	10,00
Erkki Luntamo, H80-85	7,00
Maija Verha, D55	5,67
Kai Koistinen, H18	4,00
Juhani Penttilä, H16	4,00
Veijo Nurmi, H60	3,50
Annamari Koistinen, D14	3,17
Kirsi Laine, D45	3,17
Pekka Paukku, H60	2,67
Aare Virta, H60	2,17
Maaria Ritasalo, D50	1,33
Kari Honkanen, H65	1,00
Raimo Reunanen, H65	0,85
Vesa Heikkilä, H14	0,67
Koitto Verha, H55	0,50
Teemu Rintanen, H20	0,50
Timo Penttilä, H40	0,50
Antti Luotonen, H16	0,50
Kimmo Yli-Rohdainen, H16	0,50
Hanna H-Luotonen, D40	0,33
Kari Grönroos, H60	0,17
Heikki Vennelä, H60	0,17
Ilkka Penttilä, H14	0,17
Antti Nevavuori, H14	0,17
Lotta Miettinen, D14	0,17
Satu Vironen, D14	0,17

VSS-MITALIT v. 2003

Kultamitalit	22 kpl
Hopeamitalit	12 kpl
Pronssimitalit	14 kpl

**Tilastot: Valter Hirvonen

Tervetuloa seuraamme !

* Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 1/03 hyväksynyt seuraan uusiksi jäseniksi: Antti Pirilä s. -74 ja Olka Pirilä -01. Myönnettiin ero kolmelle jäsenelle ja poistettiin rekisteristä 12 jäsentä. Kokouksessa 2/03 ero yhdelle jäsenelle.

* VaRa-kokouksessa 4/03 jäseneksi Juhani Lehtinen -75 ja kokouksessa 5/03 Tuuli Soisalo -93, Tuomas Soisalo -91, Kauko Järvinen -47. Kokouksessa 6/03 myönnettiin ero kuudelle jäsenelle ja kokouksessa 9/03 yhdeksälle jäsenelle.

Vakka-Rastin jäsenmaksut

Vakka-Rastin jäsenmaksut laskutetaan yleensä alkuvuoden aikana. Maksut pyydetään hoitamaan eräpäivään mennessä, jotta turhalla jatkotyöllä ("karhut") vältytään. -- Kiitos!

Vakka-Rastin jäsenmaksu tulee seuran toimintasaäntöjen 6 §:n mukaisesti maksaa vuosittain. Vasta maksusuorituksen jälkeen on aito oikeus nauttia monipuolisista jäseneduista.

Vakka-Rasti Internetissä

Vakka-Rastin seurasivut ovat Jussi Kesälän ylläpitäminä netissä osoitteessa: <http://www.uusikaupunki.fi/vakkarasti/>

Sivujen sisältönä mm. vuoden kaikkien Kuntorastien täydelliset tulokset ("arkistossa" myös aikaisemmat kaudet), kartta-asioita, oravapolun tietoja ym. ja valokuvia seuraamme toiminnasta. Etusivulla ajankohtaisia tiedotteita ja juttujen linkkivinkkejä.



Maija V. voitti SM-kultaa päivällä ja SM-hopeaa yöllä.

Vauhdilla viesteihin

Vakka-Rasti osallistuu vauhdikkaasti eri suunnistusviesteihin v. 2004. Yhteyshenkilöinä sarjoittain toimivat ja ilmoittautumisia odottavat:

D-- Nuoret	Hanna Helin-Luotonen
D21-/D35-	Hanna Helin-Luotonen
D40-/D55-	Maaria Ritasalo
D65--	Maaria Ritasalo
H-- Nuoret	Timo Penttilä
H21-/H35-	Timo Helin
H40-/H45-	Timo Penttilä
H50-/H55-	Leo Koistinen
H60-/H65-	Kari Honkanen
H70--	Valter Hirvonen

Osallistumiset kilpailuihin

Vakka-Rasti maksaa jäsentensä osallistumiset suunnistuskilpailuihin vuosittain päätettävien pienten rajoitusten myötä. Läheskään kaikki seurat Suomessa eivät tällaiseen pysty, vaan "omat rahat liikkuvat"!

Koitto ja Maija Verhan tekemien tilastojen mukaan SM-kilpailuihin, kansallisiin ja aluemestaruuskilpailuihin on VaRa:sta osallistuttu seuraavasti: 2000 suorituksia 811, 2001 suorituksia 844, 2002 suorituksia 648 ja 2003 suorituksia 750 (67 kilpasuunnistajaa).

Seuralehti Rasti-Vakkanen

Tämä Vakka-Rastin seuralehti Rasti-Vakkanen on viime vuosina ilmestynyt "vain" kerran vuodessa. Tiedotus on toisaalta painottunut kausiohjelma Rasti-Muistioon ja toisaalta nopeampiin nettijuttuihin. Vieläkö perinteistä seuralehteä halutaan vai E.V.V.K.?



Mestarisuunnistajat Juhani, Erkki, Raili ja Valter.

LUOKITELLUT NUORET

1-luokka:

H14 Vesa Heikkilä, s. -89
D14 Annamari Koistinen -90
H12 Martti Luotonen -91
H14 Ilkka Penttilä, -89
H12 Tuomas Soisalo -91

D16 Heli Heikkilä 55. (226)
H16 Juhani Penttilä 20. (281)

2-luokka:

H14 Matti Kuusisto -90
D12 Lotta Miettinen -91
H10 Eemeli Miettinen -95
H10 Riku Mälikä -93
D12 Hannele Raula -92
H10 Mikko Raula -94
D12 Tuulia Rekola -91
D14 Satu Vironen -90

H18 Kai Koistinen 99. (212)

3-luokka:

H14 Jaakko Pietilä -89

D16 Helena Raula 204. (226)
H20 Teemu Rintanen 182. (195)
H16 Antti Luotonen 188. (281)
H16 Kimmo Yli-Rohdainen (201.)
(H20 Samu Rintanen 193. (195))

H/D10-14 -vuotiaat SSL:n tilastossa ja H/D16-20 -v. SSL:n rankilistoissa.

Hirvikärpänen

Lipoptena cervi



Aikuinen:

koko 6-7 mm, musta, litteä, siivet levossa suoraan taakse suunnatut.

Toukka: Kehittyy hirvestä verta imevän naaraan ruumiissa ja pudottautuu maahan koteloitumaan.

Esiintyminen: Hirven loiden, mutta erehtyy imemään ihmistä. Levinnyt Kaakkois-Suomesta 1960-luvulta alkaen. Naaras pudottaa siipensä uhrin löydyttyä.

Haitat : Purenta voi aiheuttaa paukumia, hankala poistaa. Hyttys-karkotteesta ei ole apua.

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf

FOL

WM 2003 in Rapperswil:
Österreichische Top-Platzierungen
in der Weltklasse

Orientierung

WMOC:
Bewundernswerte
Senioren

Staats-
meisterschaft
Langdistanz:
Jan's Erfolgs-
strategie

Graz:
„Olympic
Games“
für die „Kids“

Nationaltrainer
gesucht

Kolmas Valtsun Virsta

Valtsun Virsta, 2650 metrin pituinen kuntorastien tapahtuma, suunnistettiin kesäkuussa Kalannin Varhelan kartan itäosassa. Ratamestarina toimi tapahtumaansa juhlistaen VaRa:n kunniajäsen, veteraani **Valter Hirvonen**.

Nopeimmin 12-rastisen radan kiersi Timo Ritasalo aikaan 19,30. Lopputuloksen ratkaisivat ikähyvykset taulukon mukaisesti. Hyvitysten jälkeen jo toisen kiinnityksen Valtsun Malja -kiertopalkintoon sai Pekka Paukku.

Seuraava Valtsun Virsta suunnistetaan kesäkuussa 2004, täysin uusitulla kartalla Uudenkaupungin urheilukentän ja Sorvakan maastoissa.

3. Valtsun Virsta 17.6.2003

1. Pekka Paukku (24,06)	16,26
2. Pekka Raula (20,55)	16,55
3. Maaria Ritasalo (24,10)	17,10

Valtsun Maljan (5 v.) pisteet:

1. Pekka Paukku (3+10+10)	23 p.
2. Veijo Nurmi (10+0+7)	17 p.
3. Teemu Nukki (8+9+0)	17 p.
4. Jaakko Raula (9+7+0)	16 p.
5. Maaria Ritasalo	12 p.
6. Timo Penttilä	12 p.

(Pisteillä nyt 17 suunnistajaa)

Viides Erkin Maili

Vakka-Rastin kunniajäsentä **Erkki Luntamo**a juhlistava viides **Erkin Maili** suunnistettiin 1609 metrin pituisella, 10-rastisella radalla Kalannin Kuuanvuoren vaativilla rinteillä. Ratamestarina Timo Piriän käytössä oli aivan uusi kartta.

Nopeimmin lenkin kiersi Rasti-Lukosta maailmalle suunnistanut Olli-Jussi Korpinen aikaan 11,56. Käyttöön tuli uusi ikähyvitysten taulukko, jolla Juhani Penttilä EM-mestariksi ja hän oli myös toisen VaRa-sprintin seuramestarina.

Naisten VaRa-sprintin tulokset yllättivät: seuramestariksi Kirsi Kuuttila. Juniorin vuoden vähäinäkään rastikokemus ei haitannut puristusta vaatineella radalla. Kirsi ponnisti kesällä muuten yleisurheilussa SM-mitalille - onnea!

5. Erkin Maili 29.7.2003

1. Juhani Penttilä (12,37)	11,01
2. Jussi Elo, LaJy (12,06)	11,21
3. Tommi Tervakangas, EsSu (12,05)	11,32

2. VaRa-sprintti 29.7.2003

Naiset	
1. Kirsi Kuuttila	18,37
2. Heli Heikkilä	19,34
3. Tuula Kuuttila	21,36
Miehet	
1. Juhani Penttilä	12,37
2. Timo Ritasalo	13,02
3. Timo Penttilä	13,19

Bewundernswerte Senioren. Leida Sedruk aus Estland, Seniorenweltmeisterin in W90- und Erkki Luntamo aus Finnland, Seniorenweltmeister in M85-
Foto: Ilse Prehsler

Viereisellä sivulla Itävallan suunnistusliiton julkaisun kansikuva.

Erkin Maili 2004

Erkki Luntamon juhlavuoden (90 v.) merkeissä suunnistetaan elokuussa 2004

Erkin Juhlmaili.

Paikkana ilmeisesti Kalannin koulun lähi-seutu. Karttana entisen Urheilutalon täysin uusittu kartta, nimeltään Lakkiassuo.

Tarkemmat tiedot vauhdikkaasta Juhlmailista ensi kesään mennessä.

Rasteilla tavataan kaikenikäisiä suunnistajia eri seuroista! -- Tervetuloa!

Vakka-suunnistukset uudistuvat

Vakka-Suomen suunnistusseurojen kesken kilpaillaan vuosittain Vakka-Suomen Sanomien lahjoittamasta kiertopalkinto Vakka-Maljasta. Sarjat ja lajit:

** Palkintoon huomioidaan Vakka-Suomen mestaruuskilpailuina pidettävät tapahtumat ja sarjat:

Pikamatkan suunnistus (toukokuu)	Päiväsuunnistus (elokuu)	Yösuunnistus (syyskuu)
H21	H21	H21
H21kunto	H21kunto	H21kunto
H35	H35	H35
H40	H40	H40
H45	H45	H45
H50	H50	H50
H55	H55	H55
H60	H60	H60
H65	H65	H65
H70	H70	H70
H75	H75	H75
H80	H80	H80
H17-20	H17-20	H17-20
H15-16	H15-16	H15-16
H13-14	H13-14	H13-14
H11-12	H11-12 TR	H11-12
H10 (+paris.)	H9-10 RR	H13-14
(30 sarjaa)	H-8 RR (32 sarjaa)	(26 sarjaa)

** Vakka-seurojen (VaRa, MS-52, LaJy) syyspalaverissa käytyjen keskustelujen ja tehtyjen päätösten mukaan osanotot tulevat "puoliaivoimiksi" paikallisseurojen jäsenille.

** Esimerkiksi Tussia edustavat MS-52:n jäsenet vievät pisteitä Myssille, TuMe:a edustavat VaRa:n jäsenet Vakka-Rastille, uutta laajempaa MS Parmaa edustavat MS-52:n jäsenet Myssille jne.

** Osallistujien tulee selvästi ilmoittaa "kotiseuransa" eri tapahtumien järjestäjille. Järjestäjien tulee laatia tuloluettelot muulla kuin Emit-tietokannan perusteella, koska tässä ohitetaan varsinaisten edustusseurojen kuviot. Vakka-Maljan pisteitä lasketaan tällä tavalla kahden vuoden koeajan verran.

** Vakka-Rasti toivoo mahdollisimman monen "ulkopuolisen" seurajäsenensä osallistumista!

Tämän vuoden maljan voitti MS-52. -- Vuoden 2004 kisaohjelma: Pika MS-52, päivä LaJy ja yö VaRa.



Kolmen piirin 29. alueottelussa Ulvilassa VaRa:sta suunnistivat Juhani, Vesa, Ilkka ja Annamari.

Pimeää

rastimetsää...

Vakka-Rastin nuorimpien oravapolkulaisten kesä päättyi suunnistuksella taskulampuin pimeään rastimetsään Kalannissa.

Oravat eivät pururadan maastossa kohdanneet mitään peikkoja tai muitakaan yllätyksiä. Heijastimin varustetut rastit löytyivät aika hyvin.

- Ei tullut vastaan mitään jännää. Vain metsästä löytynyt pahasti eksynyt valokuvaaja oli yllätys, puheli tempauksen nuorimpiin kuulunut ekaluokkalainen Elina Varhelasta.

Hän oli mukana pimeässä metsässä jo viime syksynä, joten tyttö alkaa olla alan konkari. Isältä oli saatu lainaksi hieno, ladattava lamppu, jonka valokiilaan viisi rastia osui kivasti.

Illan komeinta lamppua kantoi oikeaoppisesti otsalla Helka Jokisivuntietä. Halogeenien hehku valaisi metsää kerrassaan kirkkaasti.

Lasten kulkua pimeässä metsässä oli turvaamassa vanhempia. Pekka R. oli tehnyt kaksi rataa, joista toisessa viisi ja toisessa kuusi rastia.

Rekolan ja Raulan suunnistusperheiden äidit kokeilivat rastien löytämistä. Maalissa oli kovasti hauskaa, joten taisi tulla pientä eksymistä.

- Yösuunnistus ei ole minun lajini. Pää tässä on aivan sekaisin, tunnusti Hanna R. lyhyellä yöretkellä, jonka jälkeen kaikki nauttivat Päivi M:n tarjoamat mehut ja pullat.

Ensi syksynä lasten pimeät suunnistukset pidetään ilmeisesti syyskuun 17. päivänä. Ugin Sörvakon maastot odottavat taskulampuin viritettyjä rasteilijoita!



Talviharjoitukset jatkuvat

Joulukuu

5	Pe	yö, VaRa, Varhela (t.43)+7km, klo 19, ilmoit. ??
7	Su	p.VaRa, Varhela (t.43 Kylä-hiisi)+7km
12	Pe	yö Yläne
14	Su	RaLu, Vasarainen, opastus Kodisjoentie klo 10-11, rtm: Kaunismäki
19	Pe	yö Hiisi, Jukola-maasto (t.2070), klo 19.00, ilmoit. jussi.uusitalo@tut.fi
21	Su	p. Hiisi, Jukola-maasto (t.2070) klo 10-11
28	Su	LaJy, Miehonjärvi (vt.8), klo 10-11

Tammikuu

2	Pe	yö, VaRa, Perävuori (t.43)
4	Su	p. VaRa, Perävuori, (t.43 Kalanti)+2km
9	Pe	yö, RaLu, Haapasaari, Opastus Haapasaarentie klo 19, ilm. timppa.nurmi@dnaintern
11	Su	RaLu, Haapasaari klo 10-11
16	Pe	yö Hiisi, Olkiluoto (vt.8), klo 19.00, ilmoit. saku.asikainen@tut.fi
18	Su	p. Hiisi, Olkiluoto (vt.8), klo 10-11
23	Pe	yö, LaJy, Kaulio (t.43)
25	Su	p.LaJy, Kaulio (t.43)
31	La	yö, Hiisi, Yyteri (vt2), 18.00, ilmoit. olli.mattila@pori.fi

Helmikuu

1	Su	p. Hiisi, Yyteri (vt2), 10-11
8	Su	RaLu, Uotila, Opastus Uotilantie/VT12 risteys, klo 10-11, rtm: Marttinen

Maaliskuu

12	Pe	yö, VaRa, Valkama (vt.8)+7km
14	Su	p.VaRa, Valkama (vt.8)+7km
19	Pe	yö, RaLu, Vermunttila (vt 8) kok. klo 19, ilmoit. jyri.kyllastinen@skv.fi
21	Su	RaLu, Vermunttila (vt 8), klo 10-11
26	Pe	yö, LaJy, Kakonkallio (vt.8)
28	Su	p.LaJy, Kakonkallio (vt.8)

MUUT LEHDET

Rytmitys tuo tulosta

■ Ei riitä, että harjoitellaan riittävästi ja tehdään kovia harjoituksia. Harjoittelu on tuottavaa vasta sitten, kun tehokkaat ja palauttavat harjoitukset ovat keskenään oikeassa suhteessa.

Fyysinen rasitus aiheuttaa aina kehossamme hetkellisen epätasapainotilan. Levon ja palautumisen avulla elimistö toipuu ja tottuu yhä kovempaan rasitukseen. Palautukseen rasi-

tuksesta elimistö tarvitsee aikaa, lepoa ja hyvää ravintoa.

Tehokkaan harjoituspäivän jälkeen tarvitaan vähintään 2-4 helppoa, aerobista päivää, mutta pitempäänkin palauteluun on varauduttava. Harjoitusviikkoon mahtuu pitkällä tähtäimellä enimmillään kaksi tehokasta harjoitusta. Kuormittavaksi harjoitukseksi täytyy laskea kaikki peruskestävyyttä kovemalla teholla tehtävä harjoittelu. Muista myös, että hyvän pitkä lenkki tai tehokas lihaskuntoharjoitus vaativat toipumisaikaa, eikä elimistö ole välttämät-

tä valmis vielä seuraavana päivänä kovaan juoksuharjoitukseen.

Päivärytmyksen lisäksi tarvitaan myös viikkorytmitystä. Käytännössä tämä toimii siten, että 2-3 tiiviin viikon jälkeen pidetään helpompi viikko. Talvoin harjoittelua kevennetään joko vähentämällä juoksumäärää tai harjoituskertoja. Myös juoksuvauhteja voidaan ajoittain pudottaa helpommalle tasolle.

**JUOKSIJA-lehden
harjoituspäiväkirja
(v. 2003).**

Valintoja vuodelle 2004

Hallituksen pj.
Hallituksen jäsenet

Hallituksen lisäjäs.
Hall.jäs./jaosto-pj:t

Tilintarkastajat

Timo Penttilä
Merja Jylhä-Ollila (talousohjaaja)
Jussi Kesälä (karttoitusohjaaja)
Juho Vironen (kuntosuunnistusohtaja)
Outi Nurmi, Mikko Itäranta, Veijo Viitanen
Hanna Helin-Luotonen (nuorisajaoston jäsenet: Mikko Itäranta, Päivi Miettinen, Maritta Mäkiä, Kimmo Nevavuori, Hanna Rekola, Juho Vironen)
Riku Salminen (kilpajaoston jäsenet: Hanna Helin-Luotonen, Timo Helin, Jussi Kesälä, Leo Koistinen, Juhani Lehtinen, Pekka Raula)

Matti Jalava ja Pekka Harmovaara, varalla
Jukka Mattila ja Ensio Kiukkonen



Rastilaisten sähköpostiosoitteita

Timo Penttilä timo.penttila@pp.inet.fi
Merja Jylhä-Ollila merja.jylha-ollila@vst.fi
Jussi Kesälä jussi.kesala@hut.fi
Juho Vironen jvironen@netti.fi
Outi Nurmi outi.nurmi@uusikaupunki.fi
Mikko Itäranta mikko.itaranta@valmet-automotive.com
Veijo Viitanen veijo.viitanen@tili-rasti.inet.fi
Hanna Helin-Luotonen hanna.helin-luotonen@vakkanaet.fi
Riku Salminen riku.salminen@valmet-automotive.com

Maaria Ritasalo maaria.ritasalo@vst.fi
Valter Hirvonen vahirvon@uusikaupunki.fi
Raimo Reunanen raimo.reunanen@pp.inet.fi
Hanna Sorri hasorri@uusikaupunki.fi
Tahvo Rautavuoma tahvo.rautavuoma@kemira.com
Pekka Raula pekka.raula@reppu.net
Matti Jalava majava@vakkamedia.fi
Kari Jalava kj@iki.fi
Timo Helin timo.helin@vakka-suomi.poliisi.fi
Leo Koistinen leo.koistinen@uusikaupunki.fi
Kimmo Nevavuori kimmo.nevavuori@uusikaupunki.fi
Juhani Lehtinen julehtin@uusikaupunki.fi
Aimo Kalenius aimo.kalenius@pp.inet.fi
Aarre Salmi aarre.salmi@uusikaupunki.fi

Osoiteisto



Vakka-Rasti ry

