

Veijo Viitanen / Tili-Rasti
Keskuskatu 17 A, 23800 LAITILA

<<<<Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata !

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 2006

Puheenjohtaja
TIMO PENTTILÄ
Kaivolankuja 52, KALANTI
k. (02) 874 042
t./k. 0400 - 466554

Vara-pj. / terveystiik.vast.
OUTI NURMI
Nordströmkatu 5, U:ki
k. (02) 8422 922
k. 040 - 5377244

Kartoitusohjaaja
JUSSI KESÄLÄ
Haaparinne 11, Laitila
k. (02) 854 970
k. 040 - 5753848

Nuorisosaosto
HANNA HELIN-LUOTONEN
Jokisivuntie 567, Kalanti
k. (02) 8417365
t./k. 0400 - 834104

Kilpasuunnistusjaosto
RIKU SALMINEN
Kalevantie 11 A 19, U:ki
k. (02) 841 2594
t. 040 - 833 1211

Kuntorastiohjaaja
JUHO VIRONEN
Lunnikuja 9, U:ki
k. (02) 8416020
t./k. 0500 - 125145

Talousohjaaja/kirjanpit.
MERJA JYLHÄ-OLLILA
Pyhämaantie 48, U:ki
k. (02) 873 951
t. 040 - 7475678

Jäsen / Ilm. siht.
LEO KOISTINEN
Kivimäenkuja 75, U:ki
k. (02) 841 2554
t./k. 050 - 5686244

T-sihtööri / Jäsenkirjuri
VEIJO VIITANEN
Astantie 13, Pyhäraanta
k. (02) 8258042
t. (02) 854812
fax (02) 854813
t./k. 040 - 5584812

Vakka-Rastin seurasivut internetissä:

www.uusikaupunki.fi/vakkarasti/

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 2005--

Palkanlaskija
MAARIA RITASALO
Hiuntie 333, U:ki
k. (02) 8422708
t. (02) 8411723

Seuravaraston hoitaja
AARRE SALMI
Paleninkuja 6, U:ki
k. (02) 8412003
k. 050 - 313 0050

Ilmoittautumissihteeri
LEO KOISTINEN
Kivimäenkuja 75, U:ki
k. 050 - 5686244
www.verkkovihko.fi (-->>VaRa)

Leikekirjanpitäjä
VALTER 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
SATU VIRONEN

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 (34. vsk)

Joulukuu 2005 / Tammikuu 2006



Onnea Rastivuodelle 2006 !



VAKKA-RASTI ry
Kaivolankuja 52
23600 KALANTI

* Pankkiyhteys *
VSOP 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
lisensilomakkeita saa-
tavissa (lupa voi
liittää 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 lähes
kuukausittain (ei heinä-
kuussa eikä joulukuussa).

ETUSIVUN KUVA
Hippo-leirillä 2005 Pirk-
holmassa rasteilivat
Enni, Tuovi, Henriikka,
Johanna, Venla, Helka,
Saara, Roope, Juho, Riku,
Lea, Mikko, Hanna,
Hannele ja Veera.
(Kuva: Kari Jalava)

Mitä Suunnistaja-tontun päivään kuuluu – varsinkin jouluaattoon ?

Tonttu Suunnistaja nukkuu kunnan yön. Herätys on aikaisin, koska on monta askareta. Pitää nostaa joulukuusi rappusten viereltä sisään ja koristella se kiiltonauhoilla, pipareilla ja omenoilla.

Lahjat on hankittu kaveri-tontuille ja ne sitten kiikutetaan lahjansaajien ovien taakse. Paketeissa on kompasseeja, suunnistussukkia, emit-leimasimia, suunnistuskarttoja, lahjakortti Suunnistajan Kauppaan, pienoisrastilippuja. Myös itsetehtyjä lahjoja on monenlaisia. Moni suunnistaja-tontutar kutoo lämpöisiä sukkia, lapasia. Pienet puiset punavalkoiset rastiliput ovat suosikkilahjoja, varsinkin poikatontuilta.

Jouluaatto kuuluu riisipuuroa syödessä. Maalaistonttu on tuonut kaupunkilaistontulle luomutuotteita, joita sitten on helppo popsia. Luomutuotteista suosituimpia on tietenkin porkkana ja punaposki-omena. Niitä kun suunnistajatonttu syö, niin varmasti pienen joulutauon jälkeen jaksaa metsässä kirmaista, vähän pidemmällekin.

Suunnistaja-tonttu tyytyy rauhalliseen ja vaatimattomaan elämään. Unetkin ovat usein "punavalkoisen rastilipun löytämis -unia".

Tällä seudulla on Vakka-Rastin suunnistajatonttu -yhdyskunta. Tämän pöydän (esillä Uudenkaupungin museossa joulunaikaan v. 2005) teille kokosi kaksi Vakka-Rastin tontutarta – **Maaria ja Outi**.

Hyvää Uutta Rastivuotta kaikille tontuille!



Viime kesänä uusi VaRa-tapahtuma oli Ruususuunnistus Pyhärannan Santiolla. Reippaasta sateesta huolimatta Ruusurasteille lähtivät mm. Eija Lehtinen (vas.), Pirkko Karru, Soili Lehtinen ja Inkeri Pesola.

Liikunnallinen elämäntapa

Vakka Rastin toiminta on viime vuosina painottunut enemmän lasten ja nuorten suunnistusharrastukseen sekä lajin tunnetuksi tekemiseen hyvänä kuntoilu- ja liikuntamuotona kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille.

Nämä tavoitteet ovat tärkeitä tänäkin vuonna. Seura on esimerkiksi mukana Nuori Suomi -toiminnassa, jossa menestyksen pohja rakennetaan lapsena opettelemalla ja omaksumalla liikunnallinen elämäntapa ja harrastamalla monipuolisesti eri liikuntamuotoja.

Kilpasuunnistus pysyy kuitenkin edelleen tärkeänä osana seuratoimintaa henkilökohtaisten tavoitteiden vaihdellessa Uudenkaupungin mestaruuskisoista aina veteraanien MM-kisoihin.

Näkyvintä ja eniten voimavaroja sitovaa toimintaa ovat erilaisten tapahtumien esim. kuntorastien järjestelyt ja vuonna 2007 Kalannissa pidettävät SM-kisat.

Seuran toiminnassa mukana olevien määrä on pysynyt viime vuosina melko vakaana. Mutta nyt olisi ilmeisesti mahdollisuuksia kasvattaa harrastajajoukkoa, jos museossa esiintyneet suunnistajatontut maalaisrasteille saataisiin mukaan rastien etsintään.

Muuten: keskustellessani erään maanomistajan kanssa suunnistajien maastossa liikkumisesta ja yleensäkin suunnistusharrastuksen järkevyydestä, hän totesi: "Ei kunno maajussit ainaka metäs kara, ne teke töit." Nyt minun onkin pohdittava, kumpi harrastus olisi järkevämpi lopettaa ollakseni kunnollinen.

Hyvää ja vauhdikasta rastivuotta toivottaa **pj-Timo**



VaRa-joulujuhlissa palkittiin suuri joukko suunnistuksen nuoria harrastajia.

REILUA PELIÄ RASTEILLA

Vakka-Rasti on mukana Suomen Suunnistusliiton, Nuoren Suomen ja Opetusministeriön **Reilua peliä rasteilla** -ohjelmassa.

Toiminnan painopisteet tukevat mm. seuraavia seikkoja:

1. JOKAINEN VOI SUUNNISTAA OMALLA TASOLLAAN

Jokaisella lapsella, nuorella ja aikuisella on mahdollisuus suunnistaa kilpailuissa ja kuntorasteilla omalla tasollaan.

Vakka-Rasti tarjoaa jäsenilleen monipuolisia ja moniarvoisia mahdollisuuksia osallistua seuratoimintaan ja harrastaa suunnistusta.

Suunnistus on kannustavaa, kasvua ja kehitystä tukevaa toimintaa, jossa korostuvat tasavertaisuus ja leikinomaisuus.

2. SUUNNISTAJA HUOMIOI KANSSAHARRASTAJAT JA YMPÄRISTÖN

Suunnistaja on esimerkkinä muille ja toimii reilun pelin periaatteita noudattaen: hän esimerkiksi varmistaa maastojen käyttöön tarvittavat luvat, väistää kielletyt alueet, auttaa loukkaantunutta maastossa ja noudattaa muita yhteisesti sovittuja pelisääntöjä.

3. SUUNNISTUS EDISTÄÄ TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Suunnistus edistää fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Doping ei kuulu suunnistukseen eikä suunnistukseen liitetä tupakkatuotteita, alkoholia tai huumausaineita.

Yhdessä myönteisesti toimien suunnistajat luovat hyvinvoivan ja kannustavan yhteisön.

Suunnistusterveisin **Hanna**



Reilua peliä rasteilla
Suunnistuksen eettiset reitinvalinnat

Hippo-suunnistajat mustekaloina

Suunnistuskausi loppui ja mitä sitten tapahtui? Vakka-Rastin pienillä suunnistajilla eli **Hippo-suunnistuskoululaisilla** alkoi sisäkausi.

Viikaisten koulun salissa aloitettiin 10.10. ja pikku-hipotkin osasivat suunnistaa paikalle. Salivuoron tarkoituksena on pitää hauskaa ja samalla myös jotain oppiakin.

Erilaisten pelien ja harjoitusten kautta on tullut tutuksi mm. salibandy, jalkapallo ja koripalloakin on pomputeltu. Suosituimmaksi peliksi on noussut mustekala ja mustamies, mitä onkin melkein aina pelattu. Myös trampoliini on ollut hippojen mieleen.

Syksyn viimeistä kertaa vietettiin uimahallissa, missä pikku vesipedot pääsivät vauhtiin liukumässä ja hyppypaikoilla. Vuodenvaihteen jälkeen salivuoro jatkuu normaaliin tapaan. Keväällä sitten alkaakin suunnistuskoulu, jossa mm. opetellaan karttamerkkejä.

Kiitokset kaikille hipoille ja heidän vanhemmilleen vauhdikkaasta syksystä.

Satu Vironen



Suunnistusleiri Pirkholmassa

Hippojen kesäleiri alkoi 26. heinäkuuta ja ensin suunnistimme Kalannissa. Sen jälkeen lähdimme Uudenkaupungin Pirkholmaan, jonne tuli 13 lasta ja kaksi aikuista. Silloin oli sopivan lämmin eli ei kuumakaan vaan sopiva.

Kun tulimme mökille, tutustuimme paikkoihin ja vähän myöhemmin saunottiin ja uitiin. Ei saatu valvoa kovin myöhään! Mutta ihan tarpeeksi, koska seuraavana päivänä oli unikeon päivä ja unikeko heitettiin veteen. Unikeko olin minä eli Johanna.

Samana päivänä oli suunnistusharjoitus. Se oli tosi kivaa ja oppi paljon uutta, kun vähän vanhemmat ja aikuiset opettivat meitä lapsia / nuoria. Harjoitusten jälkeen saunottiin ja uitiin oikein kunnolla, niin paljon kuin jaksettiin ja saatiin.

Hippo-leiriltä sai kaiken lisäksi uusia kavereita ja hyviä sellaisia. Joten leiri oli tosi kiva ja hyödyllinen. Hanna järjesti leirin ja apulaisia olivat Lea Kivelä sekä Jaana ja Timo Helin.

Johanna Kivelä



Hipot ja rastii Prykin maisemissa



...ja kesäleiri Pirkholmassa (kuva: Kari Jalava)

Sippu-Jukola 2005, Venlojen viesti

(5,1+5,2+6,1+7,8)

294	671	Vakka-Rasti 2	FIN	3:43:34
		1 Hanna Helin-Luotonen		45:07 369.
		2 Maarja Ritasalo	45:25 218.	1:30:32 260.
		3 Lea Kivelä	1:04:14 479.	2:34:46 366.
		4 Kirsi Laine	1:08:47 196.	3:43:34 294.
355	287	Vakka-Rasti 1	FIN	3:53:08
		1 Kirsi Kuuttila		44:50 355.
		2 Satu Vironen	48:38 319.	1:33:29 320.
		3 Annamari Koistinen	58:18 357.	2:31:47 320.
		4 Heli Heikkilä	1:21:20 476.	3:53:08 355.



Sippu-Jukola 2005, Jukolan viesti

(13,2+11,3+14,2+7,5+7,6+9,8+15,1)

487	528	Vakka-Rasti 1	FIN	11:28:21
		1 Juhani Penttilä		1:42:54 498.
		2 Kai Koistinen	1:35:26 489.	3:18:20 464.
		3 Jussi Kesälä	2:00:31 635.	5:18:52 503.
		4 Vesa Heikkilä	58:08 264.	6:17:00 423.
		5 Antti Luotonen	1:39:43 1049.	7:56:43 572.
		6 Timo Helin	1:16:00 196.	9:12:43 469.
		7 Juhani Hemmälä	2:15:38 684.	11:28:21 487.
880	686	Vakka-Rasti 2	FIN	13:25:09
		1 Timo Penttilä		1:46:17 587.
		2 Pekka Raula	1:51:27 896.	3:37:44 742.
		3 Tapani Rautavuoma	2:17:59 949.	5:55:44 819.
		4 Raimo Reunanen	1:14:36 736.	7:10:20 772.
		5 Teuvo Suikkanen	1:11:34 531.	8:21:55 698.
		6 Leo Koistinen	1:41:02 722.	10:02:57 691.
		7 Kari Grönroos	3:22:11 1112.	13:25:09 880.

Nuorten Jukola 2005 Raumalla

(4,1+4,1+2,5+2,5+3,8+4,5+6,1)

83	153	Vakka-Rasti 1	FIN	3:59:26
		1 Vesa Heikkilä		27:13 41.
		2 Ilkka Penttilä	29:46 57.	56:59 33.
		3 Hannele Raula	26:49 149.	1:23:48 65.
		4 Lotta Miettinen	30:30 171.	1:54:18 104.
		5 Annamari Koistinen	39:47 108.	2:34:05 110.
		6 Heli Heikkilä	43:57 87.	3:18:03 107.
		7 Juhani Penttilä	41:22 51.	3:59:26 83.
152	169	Vakka-Rasti 2	FIN	4:52:57
		1 Martti Luotonen		38:09 177.
		2 Satu Vironen	42:13 160.	1:20:23 161.
		3 Riku Mälikä	28:48 169.	1:49:11 161.
		4 Mimmi Virtanen	30:18 170.	2:19:30 165.
		5 Tuulia Rekola	47:52 151.	3:07:22 164.
		6 Helena Raula	51:59 143.	3:59:22 155.
		7 Kimmo Yli-Rohdainen	53:34 126.	4:52:57 152.



**Nuorten Jukolan
VaRa-joukkueet
ja kisatunnelmia
Raumalla
20.8.2005.**



Kuumat terveiset Fin-vitoselta

Olin Matin ja Maarian kyydillä Fin5 –rastiviikolla heinäkuussa, autossa oli myös Lea ja Johanna. Koko viikon ajan ilma oli todella kuuma, eikä välillä pystynyt edes keskittymään suunnistukseen ja kartan lukemiseen.

Pärjäsin ihan kohtuullisesti, mutta pari kisaa meni hiukan huonommin. Osa radoista oli erittäin vaikeita. Yhdessä kisassa siimarit olivat liian lähekkäin ja lähdin kiertämään väärää siimaria.

Välipäivänä menimme Johannan tädin mökille.

Uimme ja soutelimme erittäin paljon.

Kivointa viikossa oli välipäivä ja itsessään suunnistaminen. Ikävintä Fin5:llä olivat pitkät matkat parkkipaikalta kilpailukeskukseen.

Osallistun varmaan uudestaan Fin5 -rastiviikolle, kun ne ovat taas lähempänä meitä.



Helka Luotonen

LUOKITELTUJA NUORIA

VaRa-SUUNNISTAJIA v. 2005:

	synt.	lk
Johanna Kivelä	-95	1
Helka Luotonen	-95	1
Eemeli Miettinen	-95	1
Saara Pirilä	-95	1
Martti Luotonen	-91	2
Riku Mälikä	-93	2
Hannele Raula	-92	2
Reea Ruusu vuori	-95	2
Samuli Yli-Rohdainen	-95	2
Irene Koistinen	-94	3
Lotta Miettinen	-91	3
Mikko Raula	-94	3
Tuulia Rekola	-91	3
Roope Ruusu vuori	-97	3



Helka (vas.) ja Johanna Fin5 –rastiviikolla.

Kovavauhtista sekuntipeliä Yliskalliolla

Varsinais-Suomen mestaruudet normaalimatalla ratkottiin 13.8.2005 Pyhärannan Yliskalliolla, Vakka-Rastin järjestämässä kilpailussa. Odotettavissa oli kovavauhtinen suunnistuskilpailu avokallioisessa maastossa.

Alkutaipaleella H21-sarjassa ei kärkisijoista kamppailevien kesken saatu suuria eroja. Rastille 7 tultaessa alkoi kuitenkin 10 kärkeä jo erottua muusta massasta. Rastivälille 7-8 tarjoihin 1,3 km:ä pitkän reitinvalintavälin. Toteutusmahdollisuuksia oli pienin muunnoksien kolme. Kaikkia vaihtoehtoja käytettiin, mutta suosituimmaksi muodostui pohjoinen tien kautta kiertävä reitti. Tätä valintaa käytti mm. Tuomo Mäkelä kellottaen toiseksi nopeimman ajan. Nopein välillä oli kuitenkin eteläistä kiertoa käyttänyt Matti Koivisto, tosin vain kahden sekunnin erolla Mäkelään. Kärjen järjestykseen väli vaikutti siten, että voittokamppailuun jäivät enää Koivisto ja Mäkelä.

Väleillä 10-18 Koiviston ja Mäkelän ero tuplaantui lähes minuuttiin. Ero muodostui lähinnä kartanlukuväleillä 10-11 ja 12-13. Rastilta 18 alkoi kuitenkin Mäkelän kiri. Hän otti Koivistoa kiinni 40 sekuntia lopun lyhyillä rastiväleillä 18-21. Nämä olivat poikkeuksellisen peitteisellä ja mäkisellä maaston osalla. Kiri huipentui pieneen reitinvalintaväliin 21-22, jonka päätteeksi miesten ero oli enää 3 sekuntia. Viimeisellä rastilla Mäkelä johti jo sekunnilla, mutta Koiviston puristus viitoituksella riitti ohituksen ja kahden sekunnin erolla voittoon.

Miesten pääsarjan ratkaisupaikat eivät olleet niitä, joissa oletin erojen muodostuvan. Selviä reitinvalintavälejä oli radalla yhteensä neljä. Niissä kärkikaksikko sai eroa toisiinsa, mutta eri valinnoista huolimatta suurimmillaankin vain 10 sekuntia. Kovavauhtisissa kisassa kartanlukuväleillä oli suurin vaikutus. Koivisto sai niillä alussa minuutin etumatkan ja Mäkelä kuroi eron pääosin kiinni lopun suunnistusväleillä. Mestaruuden ratkaisi kuitenkin väli, jolla ei tarvinnut enää suunnistaa.

Jussi Kesälä, ratamestari



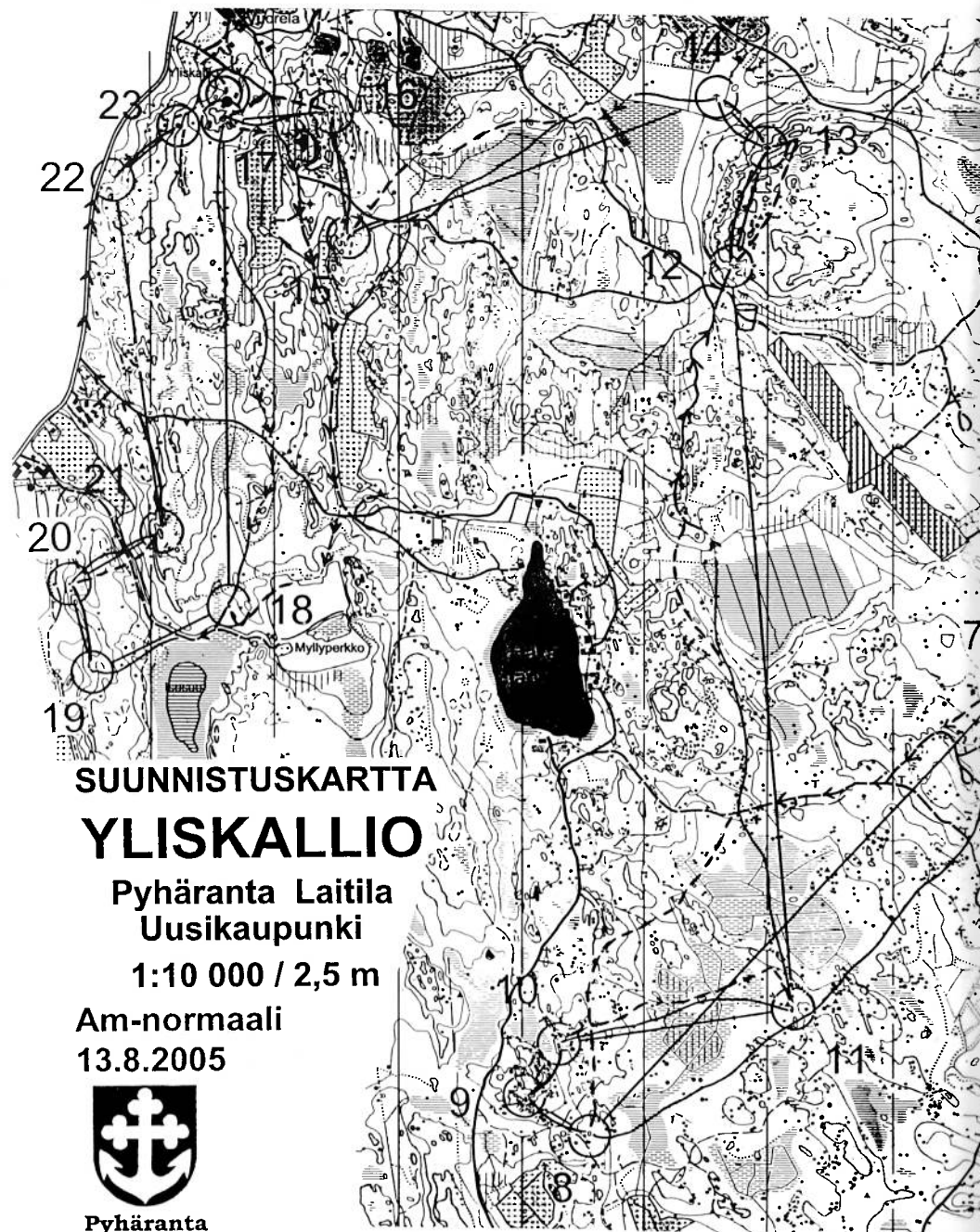
Lämpimät kiitokset

kaikille, jotka osallistuitte Varsinais-Suomen mestaruussuunnistusten järjestelyihin ja myötävaikutitte tapahtuman onnistumiseen!

*Veijo Viitanen, VaRa
kilpailunjohtaja*

H21

Matti Koivisto ————— Tuomo Mäkelä (poikkeavat) -----



Varsinais-Suomen mestaruuskilpailut Pyhärannassa

Normaalimatkan aluemes-
taruuksista suunnitettiin
tänä vuonna Pyhärannassa.

Maria Rantalan vauhti riitti

Naisten sarjassa Angeliemen Ankuriin täksi kaudeksi siirtynyt Maria Rantala juoksi voittoon. Voittomarginaali toiseksi tulleeseen MS Parman Outi Sareilaan oli minuutti. Kärkiparia seurasi Paimion kolmikko järjestyksessä Mirka Salmelin, Katri Kerkola ja Milla Vehkaoja. Salmelin hävisi kärjelle 3.39 minuuttia, mutta kukisti Kerkolan vain neljällä sekunnilla.

Rantala harmitteli muutamia pieniä virheitään.

- Maasto ja rata olivat mielestäni tänään helpot. Siksi olinkin itselleni montaa kertaa vihainen, kun pummasin helppoja rasteja. Mitään isoja virheitä ei tullut, mutta sellaisia parikymmensekuntisia useita, Rantala selosti.

Matti Koivisto miehen sekuntipelin voittaja

Miesten kisassa nähtiin positiivisia yllätyksiä. Nuoret urheilijat Matti Koivisto ja Tuomo Mäkelä kävivät voittokamppailunsa ennakkosuosikkien edessä. Miesten rata oli 11,3 km pitkä. Ensimmäiselle väliaikarastille 4,7 km:n kohdalle MS Parman Koivisto oli tullut kovaa. Ero Angeliemen Mäkelään oli 28 sekuntia ja muut olivat yli minuutin perässä. Toisessa väliajassa 8,3 km:n kohdalla ero Mäkelään oli venähtänyt jo minuuttiin. Mäkelä pisti kuitenkin pelin jännäksi. Viimeisellä etapilla hän lisäsi vauhtia ja oli jo viimeisellä rastilla mennyt Koiviston ohi muutamalla sekunnilla. Koivisto tiesi kuitenkin jäljessä lähteneen tilanteen ja ohitti loppukirinsä ansiosta Mäkelän. Eroa maalissa oli vain kaksi sekuntia.

- Ymmärsin itse asiassa väärin yleisörastilla kuulutuksen kertoman tilanteen. Luulin olevani minuutin jäljessä vaikka olin edellä. Mutta lopussa 'kuulinkin', että tilanne on todella tiukka, Koivisto kertoi maalissa.

Maastoa Koivisto piti itselleen sopivana.

- Maasto oli helppokulkuista ja suunnistuksellisesti selkeää edetä. Tällaisessa maastossa pystyn käyttämään oman kapasiteetin täysin hyödykseni, lahjakkaana juoksijana tiedetty Koivisto kertoi.

Pronssia vienyt Markus Lindeqvist piti Koiviston tapaan maastoa ja rataa helppona.

- Aluksi tuntui jopa tylsältä. Itsellä ei juoksu ollut terävintä. Joutui tekemään runsaasti työtä ylläpitääkseen vauhtia. Muutama suunnistusvirhe tulikin sen takia loppumatkalla, Rastin Lindeqvist selvitti.



Paimion Rastiposti / Lokakuu 2005



Osa pääsarjojen parhaista palkinnoilla Yliskalliolle (kuvat: Timo Tuominen).
Voittajat, sikses hyviä suunnistajia kun olivat, saivat Vaito Vainion käsintekemät tuohiset kunniapalkinnot.

Sivun kisakuviissa:
(kuvat: Timo ja Veljo)

Lähdön tiivistä tunnelmaa.

Näikloukkan "omat pojat".

Kutsuvieraita Yliskalliolle.

Maituvat makkarat myytiin.

Muksulassakin viihdyttiin.



PÄÄTAVOITTEEMME

1. Lasten suunnistuksen alkeisopetus ja koulutus Hippo-rasteilla.
2. Nuorten suunnistuksen vauhdittaminen ja Nuori Suunta -kilpailutoiminta.
3. Kuntorastien säilyttäminen koko perheen tapahtumina ja suunnistuksina.

NUORISOJAOSTO:

Alle 12-vuotiaille:

- Hippo-suunnistuserho kokoontuu maanantai-iltaisin Viikaisten kouluun jumppaamaan, pelaamaan pallopelejä, venyttelemään ja opettelemaan suunnistuksen alkeita.
- Maastoharjoitukset aloitetaan maaliskuun lopussa Hippo-suunnistuskoulussa. Alkeisryhmä kokoontuu aluksi suunnistusharjoituksiin piha- ja korttelikartoille.
- Hippo-suunnistukset tiistaisin lähialueen maastoissa kuntorastien yhteydessä.
- Järjestetään yhteisiä uimahalli-iltoja sekä patikka- ja hiihtoretkeä lähimetsiin.
- Kesän aikana järjestetään suunnistusleiri lähiseudulla alle 12-vuotiaille.

Nuori Suunta -ikäisille:

- Talvikaudella perjantai-iltaisin yhteisiä kuntosal- ja salibandyharjoituksia.
- Karttatarjoituksia ja patikkaretkiä lähiseudun metsiin, yhdessä hiihtoa ja uintia.
- Pääsiäisenä järjestetään taitoharjoitusleiri Paimion suunnalla.
- Kesällä leiriyytään Suunto Gamesiin ja Varsinais-Suomen Rastipäiville.

Kaikille nuorille:

- Talvikaudella harrastetaan hiihto- ja latusuunnistusta mahdollisuuksien mukaan.
- Osallistutaan Vakka-Suomen ja Varsinais-Suomen mestaruuskilpailuihin sekä lähialueen kansallisiin, kootaan joukkueet viesteihin, mm. Jukolan ja Venlojen viesteihin sekä Nuorten Jukolaan. Osallistutaan keväällä SportiaSprintti -suunnistustapahtumiin.
- Rakennetaan koululaisten käyttöön yhden päivän valmiita "rastipaketteja".
- Keskustellaan Nuori Suomi -pelisäännöistä ja urheilun Fair Play -ohjeista.
- Järjestetään valmennusta sitä haluaville nuorille.
- Toteutetaan retkiä sekä saunailtoja luomaan hyvää mieltä ja yhteishenkeä.

KILPASUUNNISTUSJAOSTO:

- Jaosto nimeää eri ikäluokkien viestijoukkueiden kokoajat/yhdyshenkilöt.
- Jaosto kokoaa Jukolan joukkueet ja nimittää Salon matkalle matkanjohtajan.
- SM-pikamatkan (R2) v. 2007 järjestelyryhmä toteuttaa kisaprojektia.
- Organisoidaan 08/2006 TuS-VaRa seuraottelu, Erkin Maili ja Vakka-päiväsuunnistus. Rekisteröidään ko. säännöt ja aktivoidaan kuntoilijoita osallistumaan tapahtumiin.
- Ratamestarikorttien haltijoita ohjataan täydennyskoulutuksiin (uusinta/korotus).
- Kiintorasteja sijoitetaan ja valvotaan kahdessa maastossa.
- Osallistutaan talviharjoitusten järjestelyihin LaJy:n, RaLu:n ja Hiisin kanssa.
- Varataan keväällä salivuorot (kuntopiiri, lentopallo, salibandy) ja kannustetaan valmentautumiseen uudessa VahterusRing -kuntoputkessa.

KUNTORASTITOIMINTA:

- Viikoittaiset kuntorastien tapahtumat huhtikuusta lokakuuhun.
- Tehostetaan toimintaa - tavoitteena 5 %:n lisäys osallistujamäärissä.
- Uutena tapahtuma keväällä SportiaSprintti -kuntosuunnistus.
- Keväällä ennen kauden alkua järjestetään tiedotus-/toimintailta ja ohjataan samalla järjestäjiä laatimaan kaikkiin tapahtumiin pelastussuunnitelma.
- Kehitetään ja valitaan tukitiimi kuntorastien tulospalvelun avuksi.
- Valitaan ja palkitaan edelleen "vuoden kuntorastijärjestäjä".

MUU KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA, SEURATOIMINTA:

- Hoidetaan kiintorastistojen karttojen markkinointia ja myyntiä.
- Äitienpäivän valokuvasuunnistus vuoden päätapahtumana kaupungissa.
- Tarjotaan (kunto)suunnistuksen koulutusta yrityksille kysynnän mukaan.
- Osallistutaan terveysliikunnan aktiviteetteihin (Merefestit, ruusu-suunnistus tms.).
- Jatketaan mukanaoloa VaPePa-maastoetsinnän organisaatiossa.

KARTOITUSTOIMINTA:

Keskitytään pohjaltaan hyvälaatuisten karttojen ajantasaistamiseen. Uustuotantoa tulee ainoastaan kilpailuja varten tehtäviin karttoihin.

Käytetään ensisijaisesti tulostekarttoja edullisemman hinnan ja paremman päivitettävyyden takia. Tulostuspaikka päätetään karttakohtaisesti, ja käytetään kokemuksesta laadukkaita.

- Kauden 2006 aikana valmistuvat kartat:
 - Lakkiassuo (ajantasaistus ja piirto Aarre Salmi),
 - Ketunkallio (ajantasaistus Aarre Salmi / Kai Koistinen),
 - Perävuori (ajantasaistus Riku Salminen),
 - Ohijärvi (maastokartoitus ja piirto Pekka Raula),
 - Vohdensaari (maastokartoitus/ajantasaistus Kai ja Leo Koistinen),
 - Sautunjärvi SM-pika 2007 (maastokartoitus Jorma Ake).
- Julkaistavien lisäksi jatketaan ja aloitetaan vuoden 2007 projekteja, joista voidaan tarvittaessa käyttää osia kuntorasteilla.
- Ylläpidetään karttarekisteriä seuran kotisivuilla internetissä.

TIEDOTUSTOIMINTA:

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

- 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, 30.11.2005

VAKKA-RASTI ry / hallitus



VaRa-Kuntorastit 2005

1	Viitanen	Veijo	VaRa	23	77,3
2	Yli-Hakula	Anne	VaRa	21	78,0
3	Ritasalo	Maaria	VaRa	20	76,9
4	Salmi	Annelli	VaRa	20	58,4
5	Heikkilä	Vesa	VaRa	19	72,6
6	Kuusisto	Martti	VaRa	19	75,3
7	Vienola	Raili	VaRa	19	51,9
8	Heikkilä	Markku	VaRa	18	65,5
9	Paukku	Pekka	VaRa	18	68,3
10	Simula	Paivi	VaRa	18	69,0
11	Stenholm	Johanna	VaRa/PyMy	18	58,8
12	Gronroos	Kari	VaRa	17	73,1
13	Heikkilä	Annelli	VaRa	17	41,8
14	Laine	Kirsi	VaRa	17	61,3
15	Rautavuoma	Tapani	VaRa	17	78,3
16	Vuorinen	Pertti	VaRa	17	75,4
17	Kalenus	Aimo	VaRa	16	58,1
18	Kivela	Lea	VaRa	16	58,5
19	Laine	Sami	VaRa	16	66,4
20	Lemmilä	Jarkko	LaJy	16	47,5
21	Nurmi	Veijo	VaRa	16	70,7
22	Penttilä	Juhani	VaRa	16	75,6
23	Pinilä	Erkki	VaRa/LaJy	16	80,5
24	Raula	Pekka	VaRa	16	65,3
25	Verha	Koitto	VaRa/RaLu	16	75,9
26	Honkakangas	Aulis	VaRa	15	44,9
27	Honkapen	Kari	VaRa	15	60,6
28	Koistinen	Leo	VaRa	15	73,4
29	Verha	Maija	VaRa/RaLu	15	51,3
30	Pöyhönen	Reino	VaRa	14	63,5
31	Suominen	Heikki	LaJy	14	48,8
32	Helin	Timo	VaRa	13	62,6
33	Jalava	Kari	VaRa	13	47,4
34	Kesälä	Maija	VaRa	13	35,3
35	Koistinen	Tuula	VaRa	13	44,3
36	Luntamo	Erkki	VaRa	13	30,3
37	Luotonen	Pekka	VaRa	13	52,7
38	Pöllänen	Leo	VaRa	13	40,2
39	Luftera	Osmo	LaJy	13	50,8
40	Anttila	Kimmo	VaRa	12	59,5
41	Fritlander	Kajsa	VaRa	12	26,3
42	Heikkilä	Heli	VaRa	12	47,2
43	Jylhä-Ollila	Merja	VaRa	12	27,4
44	Kesälä	Jussi	VaRa	12	52,2
45	Kuuttila	Timo	VaRa	12	53,6
46	Penttilä	Matti	VaRa	12	29,7
47	Ritasalo	Matti	VaRa	12	55,2
48	Vienola	Olli	VaRa	12	33,2
49	Koistinen	Annamari	VaRa	11	35,6
50	Lintunen	Lasse	LaJy	11	31,8
51	Nurmi	Raimo	VaRa	11	40,9
52	Penttilä	Timo	VaRa	11	51,9
53	Rantala	Pasi	VaRa	11	44,0
54	Raula	Hannele	VaRa	11	28,7

55	Yli-Rohdainen	Kimmo	VaRa	11	37,5
56	Kesälä	Anu	VaRa	10	25,4
57	Reunanen	Raimo	VaRa	10	35,3
58	Vuorinen	Esko	VaRa	10	34,1
59	Vuorinen	Ulla-Majja	VaRa	10	32,9
60	Ahtainen	Salme	VaRa	9	31,9
61	Elonen	Tiina	VaRa	9	20,2
62	Heikkilä	Timo	VaRa	9	35,6
63	Hirvonen	Valter	VaRa	9	17,1
64	Pesola	Antero	VaRa	9	28,5
65	Pietilä	Jouni	VaRa	9	24,7
66	Salmi	Riku	VaRa	9	37,5
67	Virtanen	Veli-Matti		9	45,8
68	Helin-Luotonen	Hanna	VaRa	8	21,4
69	Kemppainen	Pekka	KeU	8	38,0
70	Lahtonen	Teuvo	LaJy	8	23,7
71	Raula	Jaakko	VaRa/TuMe	8	24,2
72	Ruusuvuori	Reea	VaRa	8	16,0
73	Vironen	Salu	VaRa	8	21,3
74	Virtanen	Anne		8	19,2
75	Virtanen	Kalle		8	24,0
76	Eramäe	Tapani	VaRa	7	13,9
77	Flemming	Merja	VaRa	7	16,5
78	Jalava	Enni	VaRa	7	12,8
79	Koistinen	Helena	VaRa	7	26,1
80	Leppilähti	Tapani	VaRa	7	17,8
81	Lietzen	Päivi	VaRa	7	29,4
82	Ohralahti	Heikki	VaRa	7	22,1
83	Ruusuvuori	Päivi	VaRa	7	16,7
84	Salmi	Aarre	VaRa	7	15,1
85	Suikkanen	Teuvo	VaRa	7	26,4
86	Tuominen	Pertti	VaRa	7	35,2
87	Arola	Antti	PyMy	6	13,3
88	Honkakangas	Minna	VaRa	6	18,3
89	Hyttinen	Urho	VaRa	6	20,6
90	Karru	Pentti	SauvU	6	28,7
91	Kivela	Johanna	VaRa	6	9,1
92	Koistinen	Irene	VaRa	6	11,4
93	Lintuharju	Vesa	LaJy	6	28,2
94	Miettinen	Päivi	VaRa	6	15,0
95	Pinilä	Lauri	VaRa/MS-P	6	15,6
96	Ranta	Mika	VaRa	6	31,7
97	Raula	Helena	VaRa	6	17,3
98	Simonen	Veijo	VaRa	6	27,8
99	Ståhl	Juha	VaRa	6	19,9
100	Tuomola	Kari	MS-Parma	6	24,5
101	Vaininen	Urpo	TuS	6	23,7
102	Vihersaari	Raimo	VaRa	6	23,8
103	Virtanen	Martti O	VaRa	6	23,8
104	Helin	Venla	VaRa	5	8,2
105	Jalava	Ella	VaRa	5	9,0
106	Järvinen	Heikki		5	17,1
107	Karlin	Tuula-Riitta	VaRa	5	13,5
108	Koistinen	Kai	VaRa	5	28,4
109	Lemmetti	Jorma	LaJy	5	14,4
110	Luotonen	Heika	VaRa	5	8,1



Vakka-Rastissa
on KIVAA.

Suunnista
mukaan
Sinäkin!

111	Malkia	Riku	VaRa	5	23,4
112	Pinilä	Saara	VaRa	5	8,7
113	Pinilä	Veera	VaRa	5	8,7
114	Ranta	Nina	VaRa	5	14,2
115	Raula	Mikko	VaRa	5	10,3
116	Ruoronen	Mari	VaRa	5	14,5
117	Ruusuvuori	Roope	VaRa	5	10,8
118	Salonen	Ismo	LaJy	5	18,3
119	Siuttila	Sointu	VaRa	5	12,5
120	Yli-Rohdainen	Samuli	VaRa	5	7,5
121	Anttila	Carita	VaRa	4	14,3
122	Jalava	Heli	VaRa	4	7,3
123	Järvinen	Kauko	VaRa	4	14,4
124	Karru	Tuulikki	VaRa	4	9,9
125	Lammi	Mika	LaJy	4	24,2
126	Lehtinen	Juhani	VaRa	4	17,9
127	Luotonen	Juha	VaRa	4	7,4
128	Meriläinen	Reima	VaRa	4	13,8
129	Miettinen	Eemeli	VaRa	4	6,9
130	Pinilä	Matti	VaRa	4	11,4
131	Sirniö	Teijo	VaRa	4	9,8
132	Vainio	Eemil	VaRa	4	9,2
133	Vainio	Jari	VaRa	4	9,2
134	Vironen	Juha	VaRa	4	8,6
135	Virtanen	Mimmi		4	12,3
136	Elo	Jussi	LaJy	3	17,7
137	Holviitie	Juha	VaRa	3	9,7
138	Kangas	Esko	VaRa	3	9,6
139	Kares	Olli	Hiisi	3	9,6
140	Kaukkila	Anna-Sofia		3	4,7
141	Kemppainen	Teemu	KeU	3	10,8
142	Kikka	Leena		3	6,3
143	Kuikka	Seppo	RaLu	3	13,3
144	Kuuttila	Kari	VaRa	3	8,1
145	Laiho	Tuomas	TuMe	3	13,7
146	Mannervesi	Simo	PR	3	12,0
147	Miettinen	Lotta	VaRa	3	4,1
148	Mikola	Päivi		3	5,6
149	Nevavuori	Jussi		3	3,7
150	Panelius	Marja	VaRa	3	14,9
151	Rekola	Tuula	VaRa	3	7,7
152	Rintala	Hannu	Hiisi	3	16,3
153	Sainio	Valter	VaRa	3	4,1
154	Salmi	Auli		3	17,9
155	Salmi	Harri	VaRa	3	11,6
156	Sirniö	Sakari		3	6,6
157	Suomi	Kirsi	VaRa	3	6,3
158	Vallin	Ilpo	Uki	3	8,3
159	Vargonen	Aki		3	10,7
160	Yli-Launila	Taina	VaRa	3	8,2

Satu Virosen kokoamaan tilastoon lisäksi:

39 suunnistajaa, 2 suoritusta
149 suunnistajaa, 1 suoritusta

Yht: 348 suunnist., 1.621 suor., 5423,7 km



Viereisellä sivulla lähden tuttua valmistelua ja Heli Heikkilä kilpasuunnistusvauhdissa.

Tämän sivun rastitunnelmissa Erkki ja Vesa sekä uudet VaRa-tilintarkastajat Lea ja Ritva. (Kuvat: Veijo V. ja Timo T.)

SM-PISTEET v. 2005

Erkki Luntamo, H85	19,00
Valter Hirvonen, H80	6,00
Kirsi Laine, D45	3,00

SM-MITALIT v. 2005

Kultamitalit	2 kpl
Hopeamitalit	1 kpl
Pronssimitalit	1 kpl
Yhteensä:	4 kpl

VSS-pisteet v. 2005

Juhani Penttilä, H18	5,00
Maaria Ritasalo, D55	4,67
Erkki Luntamo, H90	4,50
Kirsi Laine, D45	3,17
Raili Vienola, D65	3,00
Valter Hirvonen, H80	2,50
Annamari Koistinen, D16	2,33
Vesa Heikkilä, H16	2,33
Kai Koistinen, H20	1,84
Timo Penttilä, H45	1,00
Pekka Pauku, H65	1,00
Leo Koistinen, H55	0,84
Touko Erämaja, H20	0,67
Veijo Nurmi, H55	0,67
Heikki Vennelä, H55	0,67
Antti Luotonen, H16	0,67
Hanna H-Luotonen, D40	0,67
Kari Honkanen, H65	0,50
Raimo Reunanen, H65	0,33
Kari Grönroos, H65	0,33
Heli Heikkilä, D16	0,33
Satu Vironen, D16	0,33
Kauko Järvinen, H55	0,17
Lotta Miettinen, D14	0,17
Hannele Raula, D14	0,17
Tuulia Rekola, D14	0,17

VSS-MITALIT v. 2005

Kultamitalit	7 kpl
Hopeamitalit	19 kpl
Pronssimitalit	10 kpl
Yhteensä:	36 kpl

VAKKA-pisteet v. 2005

Kirsi Laine, D45	6,00
------------------	------

(pisteille 53 suunnistajaa)

**** Tilastot: Valter Hirvonen**



SM-mitalistit, seuramme kunniajäsenet Valter ja Erkki



Kirsi Laine, D45



Maaria Ritasalo, D55

Salo-Jukola



17.-18.6.2006

Saarimäen vinkki VaRa:n ratamestareille "Helppo rata ei ole koskaan liian helppo"

Suomen vuoden 2003 ykkösratamestari **Ilkka Saarimäki** (AngA) oli Suunnistusliiton kouluttajana taannoin (21.4.2004) puhumassa vakkarastilaisille radanlaadinnasta. Uudessa kaupungissa pidetty tilaisuus sisälsi myös Kuntorastien hyvän infoillan järjestäjille (mukana 11 rastilaista).

Saarimäki selvitteli pääasiassa lasten ratojen laadinnan perusteita. Mutta samat ideat pätevät tehtäessä lyhyitä ratoja myös Kuntorasteille.

- Niin sanottu helppo rata ei ole koskaan liian helppo. Aloittelijoille liian helppoa suunnistusta ei ole olemassakaan, painotti Saarimäki.

- Helppojen mutta sopivien ratojen laatiminen on sitä vaativaa ratamestarityötä.

Vakka-Rastissa pidettiin kesällä 2004 Kuntorastien yhteydessä myös lasten harjoituksia, niin sanottuja Oravarasteja, jotta tiistai-illoista tulisi entistä enemmän koko perheen tapahtumia. Samoin jatkettiin vuonna 2005, nyt Hipporasteilla.

- Lapset ovat erilaisia. Ja ratamestari toimii lasten ohjaajana. Lapsille on voitava tarjota onnistumisen kokemuksia.

- Maaston valinta on merkittävä juttu. Ja kartan tulisi olla mahdollisimman ajantasainen. Siis luettava ja luotettava.

- Tuttu ympäristö on tärkeää. Antakaa lapsille vaan kovasti karttoja kotiympäristöstä, kehotti Ilkka.

- Kun harjoituksiin keksii uusia virikkeitä, lasten ja myös aloittelijoiden into kasvaa. Ja se kannustaminen on kaikissa vaiheissa tärkeää.

Näissä niin sanotuissa rastiralleissa tavallisia harjoitustyypppejä ovat esimerkiksi maastovaellus karttaretkenä, viuhkasuunnistus, suuntaharjoitus, rastinotto, pariharjoitus, käyräharjoitus, reitinvalinta ja viivasuunnistus. Lasten harjoituksissa opettavainen koulutussääntö on: "Kun ei oteta aikaa, on aikaa suunnistaa!"

RATAMESTARI

- Tukeudu sääntöihin – vältä niin sanottua yleistä mielipidettä!
- Parempi on saada aikaan monta hyvää rataa kuin yksi erinomainen rata.
- Älä pohdi rastien määrää, vaan keskity suunnitelmallisiin rastiväleihin, radan sopivaan vaatimustasoon, urheilulliseen oikeudenmukaisuuteen.
- Helppo rata ei ole koskaan liian helppo!



Ilkka Saarimäki H50-volttajana Yliskalliolle 13.8.2005. Hopealla TuMe:n Rauli Heikkula (vas.) ja pronssilla Tussin Keljo Hintukainen. Outi palkitsi ja Veijo kuulutti. (Kuva: Timo Tuominen)

Hiihtosuunnistusta ”ilman lunta”

Hiihtosuunnistuksen aluemestaruuskisat (5.–6.2.2005) oli uhkarökeästi ottanut järjestettäväkseen **Yläneen Kiri**. Hatunnoston arvoinen peloton teko. Talvi oli mitä oli, pääasiassa vesisadetta. Kuitenkin edeltävillä viikoilla oli sen verran lunta, että kelvolliset urat oli saatu maastoon. Ensimmäinen kisapäivä eli henkilökohtainen valkeni vesisateisena ja lämpömittari jökötti kolmessa lämpöasteessa. Kisapaikalla, Yläneen koulukeskuksessa, oli kuitenkin ainakin kentällä ja pururadalla hiihdettävästi lunta. Järjestäjä ilmoitti tilanteen olevan metsässä välttävän. Niinpä risuja, kanervikkoo ja kiviä sekä pelloilla multaa oli kyllä näkyvissä. Huonoilla suksilla pärjasi eikä niitä tarvinnut ainakaan lumenpuutteen takia ottaa pois jaloistaan. Aivan kohtuullinen tilanne tälläkertaisittain, vaikka Kalannissa ei suksin olisi enää metsään ollut asiaa ainakaan hiihtotarkoituksessa. Jospa sää jäähtyisi yöllä?

Vielä mitä. Täsmälleen sama tilanne viestitiedustamuna. Lumi vain oli lähes täysin häipynyt. Uskomatonta! Suunnistajat eivät lainkaan purnanneet, vaan lähes kaikki olivat valmiit lähtemään mitalen metsästykseseen. Järjestäjät ilmoittivat kiertelemättä metsän olevan lähes lumeton. Siinä sitä verryteltiin kentällä vesilammikoissa ja osittain vihertävällä nurmella. H55:ssä Honkasen Kari ja Järvisen Kauko hoitelivat VaRa-osuutensa niin, että pääsin ankkuroimaan juuri ennen yhteislähtöä.

Eikun menoksi, kohti **ykköstä** (katso kartta). Hiukan paljastunutta pururataa pitkin katkouralle, jossa näkyy jo paljon kiviä ja kanervikkoo. Käänän viimeiselle katkouralle. Ei lunta lainkaan! Viidenkymmenen metrin päässä näkyy valkoista, joten ravia suksat jalassa sammat polisten ja rasti on siinä. Onneksi ei ole pitoja!

Kakkoselle pääsee tietä pitkin kiertämällä. Tie on lumeton ja laidassakin on paljon hiekkaa. Sukset vaan jalasta ja kilometri monohölkää. Muita tulee sivu-uralta ja jatkavat hiihtäen sitkeästi tien laidassa, mutta eivät juurikaan pääse minua kovempaa. Kävelijöitä tulee huuli pyöreänä vastaan ihmetellen erikoista touhua -- hymyilen mennessäni. Pikkuutiellä pääsee taas hiihtämään sohjon ja jään päällä. Rasti löytyy helposti. **Kolmoselle** lähdetään pitkin sähkölinjaa. Lunta on hyvin vähän. Risuja ja kiviä on sen sijaan paljon ja lähes kaikki -- näkyvissä. Totean hiihtämisen mahdottomaksi. Otan suksat pois ja lähdän rämpimään eteenpäin. Rasti näkyy kaukaa ja oikeasen välittämättä urasta. Suolla on kyllä paha kahlata monet jalassa ja suksat kädessä. Isolla uralta ennen rastia päättän pistää suksat jalkaan. Lumi, sohjo ja kura lähtevät monon urasta hyvin, kun olin laittanut silikonisprayta pohjiin. **Neloselle** tekisi mieli mennä ison suon laidasta, mutta kiertoa tulisi hirveästi. Toisaalta suorinta reittiä joutuu menemään pelloille eikä siellä juuri lunta ole. En jaksa

lähteä kiertämään. Koluan jotenkuten suksilla pellow laitaan. Se on tietysti lähes lumeton. Köpöttelen kuitenkin suksat krahisten seuraavalle pelloille ja yllätyn iloisesti. Uralla on lunta. Mutta loppu tuottaa jo pettymyksen. Sisu hiihtämiseen hiipuu pikaisesti ja lähdän rämpimään pitkin sohjoista ja kuraista peltoa suksat kädessä suoraan kohti rastia. Se on melkoisen mäennypylän päällä.

Vitoselle pääsee oikeastaan vain sähkölinjaa pitkin. Juoksen rastimäen alas ja lunta näyttäisi olevan riittävästi hiihtämiseen. Yritän sohia sauvalla sohjoisia kurapaakkuja irti monoista. Silikonikaan ei enää ole auttanut. Hakkaan vimmatusti sauvalla monoja ja saan suksat taas kiinni. Yllättäen sähkölinjaa pystyy lykkimään tasatyöntöä. Hymyilyttää, kun ajattelen jotakin murtomaahiihtäjää tähän tilanteeseen. Oma mieliala on kyllä korkealla. MS:n tuttu tulee vastaan ja herjailemme olosuhteita. Rastille pääsee hiihtäen! Hiki valuu valtoimenaan silmiin ja joka paikkaan.

Kutoselle mennään taas pellow kautta. Oikeasen pellow sammat polisten ja totean toisen kerran, että suksat jalassa voi aika hyvin juosta. Miksi sitten kuitenkin pellow otan suksat pois? Alitajuisesti ilmeisesti säästän jo pilalle menneitä välineitä. Rastille voisi oikeasta mäen yli, mutta en jaksa lähteä rämpimään monoissa metsään. Jatkan kompuroiden pitkin peltoa. Onneksi pellow päässä uralle on jäänyt lunta ja saan suksatkin helposti jalkaan. Iloisesti hiihdellen etenen muutaman sata metriä. Rasti on tien toisella puolella. Sukset pois ja leimaamaan. **Seiskalle** on pakko taas hölkätä yli kilometri. Ei ole monot juoksemiseen tarkoitettu. Lähelle rastia vievä pikkutie on jäinen ja sohjoinen eli ”erinomainen” hiihtobaana. Rasti näkyy taas kaukaa cnkä väliä urasta vaan rymistelen suksat jalassa yli mäntäiden. **Kasille** mennään taas pienen pellow yli. Nyt en viitsi ottaa enää suksia pois, vaan porskutan iloisesti savikossa suoraan pellow yli rastille.

Kaksi jäljellä. **Ysille** pääsee hiihtäen ihan oikeasti. Viimeiselle, **kympille** lähdehdessä on täysin lumeton jyrkkä alamäki, jonka Annamari vielä edellisenä päivänä oli kiivennyt hiihtäen ylös. On pakko ottaa suksat pois ja luokastella mäki alas jäkälökössä. Sukset jalkaan ja kohti viimeistä. Porukka kannustaa iloisesti. Tullaan Penttilän Juhanin kanssa yhtä aikaa maaliin ja virvuihlaan ”hiihtosuunnistuksen” ihmeellistä maailmaa. Ei tunnu yhtään ansaitsemattomalta näin saatu pronssimitali, vaikka joukkueita olikin vain kolme.

Yllättäen pilalle menneet suksat tai surkeat olosuhteet eivät yhtään harmittaneet. Kokemus oli lievästi sanoen mielenkiintoinen ja haastava. Joku sanoi pesulla, että tässä ainakin oli riittävästi ”ekstriimiä” ja ”äksöniä”.

Sen allekirjoittaa **Leo K.**

Am-hiihtosuunnistus 5-6.2.2005

1-33

HS-KARTTA
HOVILANMÄKI-
VAINIONPERÄ

YLÄNE

1:12500 / 2,5 m



www.ylaneenkiri.com

Sorat ja murskeet

ARI MARKKULA Oy

0400-235 746

RAUTANET

AURAN
TUKKUPARTTI Oy

Rakennus 2, 21200 AURA Puh (02) 486 6001 Fax (02) 486 3420

HIIHTOSUUNNISTUSKARTTA

n:o 05 18 05

POHJA-AINEISTO

Suunnistuskartta 04 18 61

KARTOITUS

1965 - 87 Risto Laiho

UUSINTAKARTOITUS

2003 - 04 Heikki Merta

URASUUNNITTELU

Päivi ja Markku Aulio

ATK-PIIRTO

Heikki Merta / OCAD8 / 2004

TULOSTUS

K-Map / Karttiikkuna Oy

H50

H55

D21

Viesti 3C

© Yläneen Kiri / Maarian Mahti

Kartta julkaistu Yläneen Kiri ry:n ja Maarian Mahti ry:n luvilla.

VaRa-ilmoittautumiset verkkovihkoon

Ilmoittautuminen kansallisiin ym. kilpailuihin, joihin vaaditaan ilmoittautuminen etukäteen, tehdään seuran kautta pääsääntöisesti netin välityksellä. Ilmoittautu hyvissä ajojen eli useita päiviä ennen ilmoittautumisaikojen päättymistä.

Nimi verkkovihkossa ei ole vielä varsinainen ilmoitus kilpailun järjestäjälle, vaan sen tekee seuran ilmoittaja viimeistään kilpailukutsussa annettuna päivänä. Tällöin verkkovihkon kohta sulkeutuu eikä ilmoittautuminen enää ole mahdollista, vaan se on tehtävä ja maksettava itse jälki-ilmoittautumisena. Ilmoittautumisia hoitaa **Leo Koistinen**.

ILMOITTAUTUMISOHJE:

1. Mene Vakka-Rastin nettisivulle
2. Valitse linkki "verkkovihko"
3. Valitse kausi (esim. kesä 2006)
4. Kirjoita laatikkoon salasana (sen saa Leo Koistiselta)
5. Klikkaa "jatka"
6. Valitse listasta kilpailu
7. Kirjoita laatikkoon lisenssinumerosi (voit tarkistaa sen jäsenluettelosta samalla sivulla)
8. Kirjoita laatikkoon sarja (esim. H55)
9. Klikkaa "lisää/muuta", ilmoittautuminen tulee näkyviin
10. Poistu sivuilta

Jos haluat poistaa jonkin ilmoittautumisesi, tee kohdat 1 – 6. Klikkaa "Poista ilmoittautuminen". Kirjoita laatikkoihin lisenssinumero ja salasana. Klikkaa "poista"

Jos haluat muuttaa ilmoittautumistietoja, käy se samoin kuin ilmoittautuminenkin.

Lisätietoihin voit laittaa esim. viestien juoksujärjestyksen tai kyytitarpeen.

Voit tarkistaa ennen kisoihin menoa kilpailun järjestäjältä (puhelin tai netti), että ilmoittautumisesi on mennyt perille. Samalla saat selville myös lähtöaikasi.



Jos sinulla ei ole nettimahdollisuutta tai muusta syystä haluat toimia toisin, voit ilmoittautua myös puhelimella.

Vakka-Rastin ilmoittautumispuhelin on 0443353390. Voit käyttää myös tekstiviestiä tai vastaajaa.

Verkkovihko
www.verkkovihko.fi



Vakka-Rasti

Ratamestarin kutsu Perryltä: Tervetuloa keväällä Kerävalle

Vakka-Rastin Stigun Kerhon kasvatti **Harry Perälä**, joka on jo vuosia asunut ja työskennellyt Keravan suunnalla, toimii ensi keväänä suurten FinnSpring –suunnistusten ratamestarina. Rasti-Vakkasen toimitus sai Perryltä sähköpostia lokakuun alussa ja hiukan täydentävää tietoa joulukuussa. Viestin ydin on, että "Tervetuloa keväällä Kerävalle"!

VaRa-jäsenyyden edelleen hienosti säilyttäneen Perryn suunnistusura alkoi luotettavan historiadokumentin mukaan 11.4.1975 klo 18. Silloin tietysti **Stigun Kerhossa**, jota ryhmää hän edusti viimeksi mm. Juhla-Jukolassa vuonna 1998 Siuntiossa. Näin viestii vakkarastilainen:

- Syksyn pimeydessä kannattaa harrastaa liikuntaa, sillä kevään kitoiksissa pitää taas olla pohkeissa voimaa. Toivottavasti saadaan lunta riittävästi ja kohtuujouissa, että pääsee hiihtämään.
- Keravan suunnalla touhutaan ensi kevään FinnSpringejä täyttää häkää. Olen henkilökohtaisten ratamestarina päässyt priikkaamaan pisteitä jo toista sataa. Valvojan hyväksynnän jälkeen 126:sta rastipukista melkein kaikki on nyt valmiina maastossa.
- Kun ratamestariryhmän kokouksessa puhuttiin FinnSpringin sarjoista, tuli muuten **Luntamon Erkki** ja 70-luvun loppu mieleen. Muistan, kun Erkkiä harmitti nuorempien kanssa juoksentelu M62-sarjassa eivätkä tainneet ikähyvityksetkään aluksi olla käytössä.
- Ettei tällainen tunne toistu enää noin 30 vuotta myöhemmin, niin esitin kilpailun TA:lle, että miehissä lisätään sarjat H85 ja H90 ja naisissa sarjat D75 ja D80. Tämä sitten tulikin lopulliseksi päätökseksi.
- Tervetuloa vaan kaikki Vakka-Rastin suunnistajat kisailemaan kohtuullisen hyviin maastoihin. Tarjolla tulee olemaan hyväkulkuisia ja pienipiirteisiä kallioalueita, mutta myös hitaampaa pusikkoa. Jos oli mukana vuoden 1977 Isotonisissa, niin siitä kartasta saapi esimakua maastosta.

International
FinnSpring
Orienteering
Kerava, Finland
6 - 7 5 2006



Juhla-Jukolassa
1998 Siuntiossa
suunnistivat
**Jukka (vas.), Riku,
Stigu, Perry,
Saku, Joli ja
Mörötti.**

Stigun Kerhon
viestitys jatkui
myös v. 1999
Hiisi-Jukolassa.

Jäsenasiaa ja kansainvälisyyttä

Vakka-Rastin jäsenmaksut vuonna 2006 ovat: aikuiset 20 €, perhemaksu 40 €, nuoret (alle 20 v.) 10 € ja seniorit (yli 65 v.) 10 €. Seuran jäsenmäärä 31.12. oli 356 henkeä.

Viime vuoden jäsenmaksut laskutettiin kevättalvella 2005 – muistithan maksaa ajoissa! Yhdistyksen jäsenyys ei pääty niin, että vain jättää maksunsa vaivihkaa maksamatta. Seuran hallitus pyyntöjen perusteella hyväksyy uudet jäsenet ja samoin myöntää erot. Jäseneksi pääsee ilmoittamalla yhteystiedot (nimi, synt.aika, osoite, puh.) hallitushenkilöille.



Alla tarinaa Vakka-Rastin venäläisyhteisistä ja sivun alaosassa VaRa:lle tulleiden kivojen, kansainvälisten mainosposten kielikukkasia suoraan Ruotsista ja Virosta.

Fin5-rastiviikolla seuran edustusasu kulki taas uuden kyvyn yllä (vrt. mm. Rasti-Vakkanen v. 2001, jolloin Fin5-vahvistuksena esiteltiin Sergey Yan, Acron, RUS). Nyt D40A-sarjassa suunnisti no 3590 Olga Khepina, Novgorod, RUS (kuva).

Olgaa ei ole hyväksytty seuramme jäseneksi eikä hän ole maksanut jäsenmaksuaan. Olga käytti Finilla nolosti mustia suunnistushousuja, ei seuramme ”virallisia sinisiä”...



O RINGEN HÄLSINGLANDISSA 16 - 21 HEINÄKUUTA 2006...



Nyt on Teillä mahdollisuus tilata kaikki vaatteenne suoraan tuottajalta! Meidän kauppamerkkiä ISC (Ilves Sportswear Company) kantavat vaatteet on samanaikaisesti käytännölliset kuin universaaliset, toisille kauniit katsoa ja myös itselleen mukavat käyttää.

MEIDÄN seuran tunteen vahvistamiseksi, kilpailijoista paremmin erottuvaksi ja seuran mainostamiseksi – valitkaa ISC tilattavat tuotteet suoraan tehtaalta!

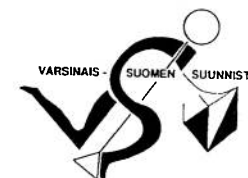
Varsinais-Suomen Suunnistus ry

Varsinais-Suomen Suunnistus ry:n tarkoituksena on sääntöjensä mukaan johtaa, valvoa ja ohjata suunnistustoimintaa Varsinais-Suomen alueella ja toimia jäsenseurojensa (mm. Vakka-Rastin) edunvalvojana. Yhdistys toteuttaa tarkoitustaan mm. olemalla jäsenseurojensa yhteistyöelin sekä toimimalla niiden aktivoijana, avustajana ja ohjaajana.

Yhdistyksen jäsenenä on (12/05) 37 seuraa. Yhdistyksen toimintaa hoitaa puheenjohtaja Asko Vainion johdolla hallitus, johon kuuluu vuosikokouksen valitsevat 11 jäsentä. Yhdistyksen varapuheenjohtajana ja koulutusohjaajana on jo pitkään toiminut Raimo Reunanen Vakka-Rastista.

Yhdistys järjestää monipuolista koulutustoimintaa. Valmennustoiminta järjestää mm. nuorille leirejä. Kilpailutoiminnan pääosan muodostavat Varsinais-Suomen (”piirin”) mestaruuskilpailut.

Talven ja kesän 2006
valtakunnallinen
KILPAILUKALENTERI
Suomen Suunnistusliiton
nettisivuilla, KisaWebissä



www.ssl.fi



”Minä olen iloinen. Minä
tykkään hiihtosuunnistuksesta.
Siinä on eksträmiä ja äksöniä!”

VS-MESTARUUSKILPAILUT v. 2006

- 28.1. hiihtosuunnistus, Hämeenlinnan Suunnistajat
- 29.1. hs-viestit, Hämeenlinnan Suunnistajat
- 05.3. latusuunnistus, Suomensjärven Sisu
- 29.4. pitkä matka, Rasti 88
- 13.5. pikamatka, Mynämäen Suunnistajat-52
- 29.6. partiosuunnistus, Auran Vannas
- 12.8. normaali matka, RastiPiikkiö
- 13.8. viesti, Suomensjärven Sisu
- 11.9. yösuunnistus, Liedon Parma
- 07.6. Nuori Suunta –kilpailu, Liedon Parma
- 17.8. Nuori Suunta –viesti, Rasti-Perniö
- Nuorten alueottelu Häme, Satakunta, Varsinais-Suomi