

JOULUINEN KUVAKIMARA



VEIJON BAARI

Puh. 1821
(ent. Alisen kahvila linja-autoasemalla)

AVATAAN LÄHIPÄIVINÄ.

Suosittautuu.

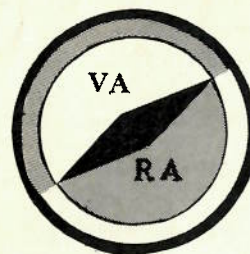
Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

9. vuosikerta

Vastaava toimittaja:
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: töihin 51535
(Pyhärinta 938-58042)

Painopaikka:
Laitilan Kirjapaino - 1980

SALMISEN RIKUSAALI sarjakuji 6



RASTI- VAKKANEN

VAKKA-RASTI 1 / 80





Vakka-Rastin puheenjohtajana v.1980 toimii Heikki Vennelä (vas.), jolle seuran viimevuotinen vetäjä Raimo Reunanen joulujuhlissa luovutti kehystetyn Isotonic-kartan.

Isotonic

Vakka-Rastin viime keväänä järjestämä Isotonic-kisa tuottaa seuralle PR:ää edelleenkin! Joulukuun uutuuksessa, Vuoden Parhaat-kirjassa, suunnistus on näet esillä aika monin valokuvin, joista kaksi nimenomaan Va-Ra:n junailemasta Isotonic'ista.

Toinen kokosivun otos kuvaa rastileimausta Kalannin lähimaastossa ja toinen puolen sivun kuva Isotonic-viestin jännittävää vaihtotilannetta, jossa viitoituksella kirivät HNMKY:n Timo Harju ja GustIF:n Anders Nilsson. Kirjan 8-sivuisen suunnistusartikkelin on tehnyt Seppo Hakuli.

Jo aikaisemmin viime vuonna Isotonic'ista oli näpsäkkä juttu kuvineen aika laajalevikkisessä Juoksija-lehdessä.

KOULUTUSTA JA PALJON MUUTA

RASTI-VAKKASEN kansikuvassa Sinkkilän Raila kouluttaa nuoria ja kädestä pitäen opettaa suunnistustaitoja tytöille. Ympäristönä oikea metsä ja apuvälineenä Vakka-Rastin tekemä suunnistuskartta. Tämä on hyvä alku rastiharrastukseen.

KOULUTUS eri muodoissaan onkin alkaneen uuden vuosikymmenen 'avainsana', ja koulutukseen keskitytään erityisesti v. 1980, SVUL:n juhluvuonna, kuten hyväksytystä toimintasuunnitelmasta voidaan lukea.

PALJON MUUTAKIN on ohjelmassa. Toimintasuunnitelmasta poimittakoon mainintoina esimerkiksi:

ON KESKITETTÄVÄ seuran sisäisen toiminnan kehittämiseen ja tehostamiseen, kuten valmennukseen, kilpailutoimintaan, nuorisotoimintaan jne.

JÄSENISTÖN sekä suuren yleisönkin tarpeet kuntoiluun, retkeilyyn, perhe- ja työpaikkasuunnistusten ym. muodossa on entistä paremmin pyrittävä ottamaan huomioon.

SEURAN JÄSENET olisi saatava nykyistä runsaammin ja aktiivisemmin mukaan esim. toimitsijatehtäviin ja kuntoilutoimintaan.

KOKO SUUNNISTUSPERHEEN käsittävälle yhteiselle virkistystoiminnalle rentouttavassa ja yhteishenkeä lujittavassa muodossa olisi löydettävä tilaa.

PÄÄLLIMMÄISENÄ TAVOITTEENA seuran toiminnassa on se, että toiminnan laajuudessa ja tasossa saavutettu kokonaistilanne säilytetään, ja että seura tulee edelleen täyttämään VALIOLUOKAN suunnistusseuran vaatimukset.

Seuralehti Rasti-Vakkasen SEURAAVA NUMERO 2/80 ilmestyy maaliskuun lopussa.

Lehden toimitus odottaa juuri Sinulta, hyvä jäsen, täytettä sivuille! Kirjoitelmat ja piirrookset ovat tervetulleita, pelkkiä ideoitakin kannattaa välittää. Pannaanpa posti kulkemaan! Toimituksen osoite takasivulla.



KUNTOA SVULLISTA -teemalla kutsutaan myös VAKKARASTILAISIA osallistumaan runsain joukoin juhluvuoden tapahtumiin. Talvisuurkisat pidetään 29.2-4.3.80 Kuopiossa. Suunnistustapahtumat ajoittuvat

1.3.80 pidettävään hiihtosuunnistukseen
2.3.80 Wilskman-hiihtos.viestiin.

Koska täällä mustanlumen maakunnassa hiihdon harjoittaminen on kärsivällisyyttä vaativaa, niin Kuopioon saakka meidän ei varmaankaan kilpailumielessä kannata lähteä. Hiihtolomamatkana käynti Kuopiossa voisi olla antoisa, ja silloin mukanaolo talvisuurkisoissa on aina paikallaan.

Tampereella 5-8.6.80 pidettäviin suurkisain kesätapahtumiin tulisi VAKKARASTILAISTENKIN osallistua koko jäsenvoimallaan ja osallistua sankoin joukoin eri toimintoihin.

7.6.80 Kurussa on henk.koht. suurkisuunnistukset ja katsastuskilpailut edustussuunnistajille.

8.6.80 järjestetään viestisuunnistus, jossa nuoret 16-v. ja nuoremmat kilpaille (sekajoukkueella 2 poikaa + 2 tyttöä).

Omana suurkisatapahtumana niille VAKKARASTILAISILLE, jotka eivät osallistu viestisuunnistukseen, on Suurkisarssin 8.6.80. Silloin meillä suunnistuksen harrastajilla on mahdollisuus edustaa seuraamme VAKKA-RASTIA koko jäsenvoimallamme, ja olla ITSE henkilökohtaisesti mukana suurkisoissa.

NUORISOLEIRI suurkisojen yhteydessä on tarjottu lasten omaksi suurkisatapahtumaksi, jonne toivotaan osallistuvan 10.000 nuorta liikkunna- ja urheiluharrastajaa. Meillä vanhemmilla ja jopa sukulaisillakin on mahdollisuus osallistua leiritapahtumiin. Leiripassi maksaa vain 100 mk, ja se kattaa kaikki menot leiritöiminnan osalta, ei kuitenkaan matkaa Tampereelle ja takaisin.

SVUL-80 juhla- ja palkintomitalia on mahdollisuus hankkia Vakka-Rastin suunnistustoimintoihin. Näin meillä harrasteliijoillakin olisi mahdollisuus päästä Terho Sakin suunnitteleman arvomitalin omistajaksi. Edustussuunnistajat käyvät voittamassa mitalin itselleen Tampereen suurkisasuunnistuksista, jossa sen arvokkuus moninkertaistuu tasaväkisessä kilpailussa.

Eds

JÄRJESTYSTÄ SÄILYTTÄMÄÄN

Vakka-Rastin Kalannin Urheilutalolla toimivan järjestysmiesryhmän seuraava "talkooilta" on mitä todennäköisimmin 16.2.

Tuona lauantaina Urheilutalolla on vanhaintanssit. Merkitäänpä päivämäärä kalenteriin.

LOMALLE SCHWEIZiin

Ensi kesänä on suunniteltu tehtäväksi yhdistetty kilpailu- ja lomamatka bussilla Sveitsiin ja vähän muihinkin maihin.

Matkalle lähtö olisi perjantai-iltana 4.7. ja paluu tiistai-aamuna 22.7.80.

Sveitsissä kilpailumieliset osallistuisivat 5-päiväiseen rastiiviikkoon 9.7 - 13.7. ja muut matkailaiset pitäisivät reilua lomaa.

Paluumatka sisältää suunnitelmien mukaan käyntejä useissa turistikohteissa.

Lisätietoja matkasta antaa joko Kari Honkanen tai Valter Hirvonen, jotka ottavat vastaan ilmoittautumiset 15.2. mennessä.



VAKKA-RASTIN HALLITUS 1980

VAKKA-RASTIN HALLITUS 1980		Puhelin	
		k.	t
Puh.joht.	Heikki Vennelä	3036	3271
Toim.joht.	Valter Hirvonen	3486	--
Koul.ohj.	Raimo Reunanen	3587	1311/430
Kilp.j.	Pekka Raula	44312	--
Valm.j.	Rauli Helkkula	22093	1911
Nuor.j.	Kari Grönroos	3039	24311/183
Kuntourh.j.	Aimo Kalenius	3168	44083
Talousj.	Erkki Luntamo	3827	--
Kalantij.	Jouni Pietilä	44266	1511/237
Kartta-as.	Veijo Nurmi	1250	22971
Jäsen	Stig Heerman	1961	938-16000
-"	Jouko Kalaoja	--	1511/
-"	Pertti Vuorinen	1353	1830
Tied.siht.	Veijo Viitanen	--	51535
		938-58042	--
Naisjaosto			

TOTMIHENKILÖITÄ 1980

=====				
V-S:n piirin				
S-jaost. pj.	Seppo Itäranta	Ylinenkatu 39, UKI	3626	24311/
Ed. varapj.	Esko Taponen	Ylätie 17, MYNÄMÄKI	921-707452	-707123
Jäsenkirj.	Ellen Välio	Männäistent. 22, UKI	3767	3271
Kirjainpit.	Maija Luntamo	Kalevantie 13, UKI	3174	22356

QUESTION

SEPPÖ SIIRTYI

Vantaalla jo pitkään
asunut ja MMH:ssä H:gissä
työskennellyt Varhelan
tallin maineikas yömies
Seppo Raula on vuoden
alusta siirtynyt edusta-
maan Keravan Urheilijoita.

Rasti-Vakkasen välityksellä lähetetään Sepolle kiitokset Vakka-Rastin hyväksi tekemästään monitahoisesta työstä, mm. kartanvalmistuksessa. Seppo on aina ollut myös luotettu mies erilaisissa viestikilpailuissa.

Seppo on edelleen luvannut olla Va-Ra:lle taustatukena mm. kartantekoon ja ATK:hon liittyvissä kysymyksissä.

Toivotaan Sepolle menestystä tulevillakin rastireiteillä!

MUISTA VAKUUTUSPALVELU

Kuten Rasti-Vakkasen numerossa 5/79 kerrottiin Vakka-Rastilla on yhteistyötä kahden vakuutusyhtiön, FENNIAN ja POHJOLA-YHTIÖIDEN kanssa. Seura toimii näiden yhtiöiden vakuutusasiamiehenä.

Seuran jäsenten kannattaa siis muistaa: kun tehdään vakuutuksia, mainitaan asia-
mieheksi Vakka-Rasti, jolloin seura saa tehdyistä vakuutuksista asiamiespalkkiot.

Jäsenet voivat myös ohjata vakuutuksia tarvitsevia tuttaviaan jomman kumman yhtiön puoleen. Tällöinkin menetellään edellä kerrotulla tavalla. Annetaan sanan kiertää!

Laitetaan siis vakuutukset kuntoon ja samalla saadaan tukea Vakka-Rastille!

FENNIA

Konttori:
Rauhankatu 6
puh. 22970

**POHJOLA-YHTIÖT**

Konttori:
Koulukatu 3
puh. 3606

SEURAN JAOSTOT 1980

<u>Kilpailujaosto</u>	<u>Kuntourh./retk.jaosto</u>
Pekka Raula (pj)	Aimo Kalenius (pj)
Petri Sipilä	Raila Sinkkilä
Veijo Viitanen	Kari Honkanen
Pertti Kaura-aho	Raimo Nurmi
Kari Nurmi	Kauko Kiiski
Seppo Sorri	Pauli Viipuri
Pertti Vuorinen	Pekka Reinikka

<u>Valmennusjaosto</u>	<u>Talousjaosto</u>
Rauli Helkkula (pj)	Erkki Luntamo (pj)
Markku Kaura-aho	Matti Kivinen
Stig Heerman	Maija Luntamo
Raimo Nurmi	Valter Hirvonen
Eeva Kivinen	+ mahd. lisäjäsenet

<u>Nuorisajaosto</u>	<u>Kalanti-jaosto</u>
Kari Grönroos (pj)	Jouni Pietilä (pj)
Riku Salminen	Pekka Raula
Harry Perälä	Ensio Kiukkonen
Janne Kejo	Markku Laine
Timo Penttilä	Aarne Mäkinen
Aarne Mäkinen	Esa Sivusalo
Eeva Kivinen	

<u>Kartta-asiamies</u>	<u>Naisjaosto</u>
Veijo Nurmi	Hallitus nimeää pj:n ja jäsenet seuraa- vassa kokouksessaan.

Koulutusohjaaja
Raimo Reunanen

Tilintarkastajat
Kari Leinonen ja Matti Jalava
(vara Pekka Harmovaara ja Jukka Mattila)

HUOMIO 35-sarjalaiset

Yksi "aikoja sitten" kovasta 35-sarjasta huippukovaan 43-sarjaan siirtynyt vieläkin suunnistusta harrastava henkilö on ollut huolestunut. Ja huolen aiheena on ollut Vakka-Rastin 35-sarjan miesten suunnistustaito ja -kunto.

Nimimerkki lupautui viime hallituksen kokouksessa järjestämään palkinnon 35-sarjalaisten kilpailtavaksi v. -80 aikana kannustukseksi entistä kovempiin suorituksiin.

Palkinto tullaan antamaan miehelle, joka parhaiten on 35-sarjassa tuonut mainetta ja kunniaa Vakka-Rastille suunnistamisen jalossa taidossa. -- Nimimerkki toivoo tietenkin rajua kilpailua tästä palkinnosta.

Menestyksellistä kilpailuvuotta
35-sarjalaisille toivottaa



Veijo Raitio
14.11.79 50-v.

ONNITTELUKSI vielä
näin jälkikäteen
seuran jäsenelle!

UUSIA JÄSENIÄ

Vakka-Rastin hallitus
on 7.11.79 hyväksynyt
uusiksi jäseniksi:

Arja Elo	s. -55
Ville Karvinen	-66
Hannu Kuoksa	-67
Jorma Virtanen	-43
Kirsti Virtanen	-48
Niina Virtanen	-73

28.11.79 hyväksyttiin
uusiksi jäseniksi:

Jouko Kalaoja	-50
Leena Suopelto	-54
Esko Taponen	-38
Jaana Taponen	-64
Tiina Taponen	-68

TAPOSEN perhe Mynä-
mäestä edustaa siis
alkaneena kautena
Vakka-Rastin värejä.

Isä-Esko paitsi itse vähän kilpailee myös valmentaa ja tekee suunnistuskarttoja. Lisäksi Esko on tällä hetkellä piirin suunn. jaoston varapj. ja toimii alueohjaajana.

Tytär-Jaana suunnistaa
N16-sarjassa, jossa
jo viime vuonna oli
piirin parhaimmistoa.
Sitäpaitsi nyt on
toinen vuosi samassa
sarjassa.

Perheen kuopus-Tiina on hankin menestyviä junioreita.

Tervetuloa Taposet
Vakka-Rastiin.

Ranti - Ranti

Suunnistajan pakollinen "jumppa" ja venyttely joka lenkin ja kisan jälkeen, esim. näin:



ASENTOJEN VAIHTOJA
JA NOTKUTUKSIA
1 min



TAIVUTUKSIA
MOLEMMIN PUOLIN
10 + 10 kert.



TAKA-OJASTA
KOKOTUSPOTKUA
VUOR. KUNNALLAKUN
JALALLA. POTKUN
JÄLKEEN ISTUNTA.
10 + 10 kert.

Venytykset, jotka pidetään vähintään 1-2 minuuttia:



SELKÄ SUORANA,
LANTIO ETEN,
POLVET SUORINA



NILKAT SUORINA,
ISTUTAAN NILKKOJA
PÄÄLLÄ



POIKKEIDEN VENYTYS
KANTAPÄÄT MAASSA

Näiden jälkeen vielä esim:



SIVUTAIVUTUKSIA
HAARA-ASENNOSSA,
TAIVUTUKSET
SUORAAN SIVULLE!
10 + 10 kert.



LANTION PYÖRITYS,
PÄÄ PYSY PAIKAL-
LAAN.
SUUNTAJA VAIHTAEN
10 + 10 kert.



"POLKU PYÖRÄILYÄ"
JA JALKOJEN
RAVISTELUA
1 min

VENYTTELE

Ihminen saa itsensä huippuvireeseen vain käyttämällä säännöllisesti ja oikealla tavalla venyttelyharjoituksia. Oikea venyttely soveltuu hienosti päivittäisten juoksulenken yhteyteen, koska venyttely on kaikille helppoa, ja se tasapainottaa ja poistaa juoksun mukanaan tuomia rasituksia ja väsymystiloja. VENYTTELYN TULEE EHDOTTOMASTI KUULUA JOKAISEN SÄÄNNÖLLISESTI JUOKSEVAN OHJELMAAN.

Kun ihminen tekee venyttelyharjoituksia, hänen ei pidä verrata itseään kehenkään muuhun. Venyttelyn säännöllisyyden kannalta on välttämätöntä kehittää käyttökelpoinen, nautittava venyttelyohjelma ja -tekniikka.

Tehokkain tapa venyttellä on tehdä kaikkia niitä liikkeitä, JOTKA TUNTUVAT HYVÄLTÄ. Venytys pidetään sellaisella jännitystasolla, mikä pystytään hallitsemaan; vaiheessa, että tietää pystyvänsä tarvittaessa venyttämään enemmänkin.

Venyttelyn tulee olla kevyttä ja hidasta. Jos liike on nopea tai voimakas, lihas puolustautuu suojaan itseään kiristymällä. Venytyksessä asento on pidettävä 10-60 sekuntia, jotta lihas voisi mukautua.

On varmistauduttava, että venytys tunnetaan lihaksen keskiosassa. On olemassa alueita, joissa venytyksen ei pitäisi tuntua. Ne sijaitsevat lähellä niveliä, eli alueilla missä on pääasiassa jänteitä ja nivelsiteitä.

Oikeassa venyttelyssä rentoudutaan ja venytellään sen verran, että olo tuntuu mukavalta. 15-30 minuutin jälkeen venyttely lopetetaan hyvänolon tunteeseen.

On venyteltävä ennen ja jälkeen harjoituksen. Jokainen voi kehittää oman venyttelyohjelmansa, mikä sopii parhaiten hänen tarpeisiinsa. On venyteltävä niitä lihaksia, jotka yleensä tuntuvat piukilta ja joustamattomilta.

On venyteltävä jopa juoksun aikana, jos juoksusta alkaa mennä teho ja olo tuntuu väsyneeltä. Pitkillä lenkeillä venyttelytauko on hyvä keino vammojen ennalta estämiseksi ja mukavamman lenkin takaamiseksi.

Ei pidä murehtia, miltä venytellessään näyttää. Tärkeää on vain oikean venyttelytunteen löytäminen; tärkeää on se, miltä olo tuntuu!

LÄHTEET: Juoksija-lehti 6/79 ja 11/79.
Vakka-Rastin valmennusmoniste.

Ja sitten vasta peseytymään!

KOULUTUS KOULUTUS KOULUTUS

Vakka-Rastin vuoden 1980 toiminnan tavoitteissa on asetettu koulutukselle paljon painoa. Se merkitsee sitä, että seuran jäseniä tulee saada entistä enemmän koulutustilaisuuksiin mukaan. Tilaisuuksia järjestetään omin voimin U:gissa, mutta pääpaino tulee olemaan toimitsija-koulutuksessa U:gin ulkopuolella. Lähiajan ohjelmassa mm. seuraavia koulutustilaisuuksia:

HELMIKUU

04-06.2 C-valm.kurssin perusosa Vakka-Suomi
? Seuratoimintakurssi Salon alue

MAALISKUU

1.3 B-valm.jatkokoulutus	Varala
15.3 A-valm.jatkokoulutus	Varala
15-16.3 Naistoi.m.kehitt.kurssi	Kisakallio
15-16.3 Seuratoim.keh.kurssi	Salo
14-16.3 B-valm.koulu, I-osa	Turku
28-30.3 B-valm.koulu, II-osa	Turku
22.3 Valvojakoulu	Turku
22-23.3 Kuntosuunn.ohjaajak.	Vierumäki
29-30.3 Ohjaajakoulu	Vierumäki

HUHTIKUU

12.4 Karttapäivä	Helsinki
19-20.4 Karttakoulu	Vierumäki
avoin Suunnistuskoulu yht.	U:ki
avoin "-"	työpaikoilla "-"

Koulutuksen myötä saavat osanottajat tietoja ja taitoja, joita voivat hyödyntää itsensä ja muiden kehittämisessä.

Mikäli olet kiinnostunut em. tilaisuuksista, ota yhteys koul.ohjaaja Raimo Reunaseen (puh. k. 3587) tai Valter Hirvoseen. (puh. k. 3486).

Terveisin KOULUTUSOHJAAJA

SUUNNISTUKSEN TALVIKALENTERIA

10.2 Hiihtos.	Pm-viestit	Va-Ra
16.2 Hiihtos.	SM-kilpailu	HankHa
23.2 Latus.	Vakka-Suomen m.k.	TaTa
24.2 Latus.	Kans.	MS-52
28.2 Hiihtos.	MM-kilpailu	Ruotsi
1.3 Hiihtos.	MM-viestikilp.	Ruotsi
1.3 Hiihtos.	SVUL-80 kans.	KuoSu
2.3 Hiihtos.	SVUL-80 Wilsckman	KuoSu
8.3 Latus.	Pm-kilpailu	SuoSi
9.3 Hiihtos.	Pm-kilpailu	SalVi

VAKKA-RASTI JÄRJESTÄÄ PM-KISAT

Seuramme järjestää siis hiihtosuunnistuksen V-S:n piirin viestit sunnuntaina 10.2. klo 10. Keskus KU-Talo Oy:n varasto Orivolla.

TOIMITSIJOITA tarvitaan. Tulethan Sinäkin "talkootyöhön" - samalla tulee sunnuntainen ulkoilu suoritetuksi suunnistuksen hengessä!

VAKKA-RASTISSA

TAPAHTUU

(talvikausi)



Maanantaisin

KUNTOPIIRI Saabin kuntosallilla. Klo 17.00 yht.venyttely, klo 17.30 kuntopiiri; suihku ja sauna

Keskiviikkoisin

JUKAN KERHO nuorille Hakametsän koulussa klo 18. Vetäjänä Jukka Kivinen.

KARIN KERHO nuorille Pohitullin koulussa klo 18. Vetäjänä Kari Grönroos.

SUUNNISTUSKERHO nuorille Hakametsän koulussa klo 18. Erityisesti tyttöjä toivotaan lisää mukaan. Vetäjinä Eeva Kivinen ja Stig Heerman.

Torstaisin

YHTEISLENKKI klo 17 Salcompilta. Matka ja vauhti oman valinnan (kunnan, mielialan ym) mukaan.

Viikonvaihteissa

TAITO HARJOITUKSIA erillisten tiedotusten mukaisesti. Niin nuorten kuin aikuistenkin osallistuttava näihin aktiivisemmin!
KILPAILUTAPAHTUMIA vahvistetun kalenterin mukaisesti.

Nuorten

HIIHTORETKI

16-17.2. U:gista Kallannin Sautunjärvelle. Ohjelmassa mm. leirityminen (sissitelletta) ja eril.näläntorjuntaa lähtö lauantaina, paluu sunnuntaina. OSALLISTU SINÄKIN !