

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti
10. vuosikerta

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51535 (töihin)
938-58042 (Pyhärantaan)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino — 1981

SALMINEN Saku
Sorsakuja 6

23500 UUSIKAUPUNKI



Vakka-Rastilaisten
vakuutukset hoitaa

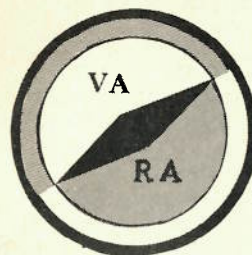
POHJOLA-YHTIÖT

Uudenkaupungin konttori
sekä Erkki Luntamo.

PS. Mainitkaa konttorissa asioidessanne Vakka-Rastin asiointimisto.



**Suunnista
Oravapolulle!**



RASTI- VAKKANEN

VAKKA-RASTI 2 / 81





HALLITUS

Puheenjohtaja
Heikki Vennelä
Puh: k. 3036, t. 3271

Varapj./Koulutusohj.
Raimo Reunanen
Puh: k. 3587, t. 201430

Sihteeri
Outi Henriksson
Puh: t. 22923

Kilpailujaoston pj.
Pekka Raula
Puh: k. 44312

Valmennusjaoston pj.
Markku Kaura-aho
Puh: k. 938—230685

Nuorisajaoston pj.
Kari Grönroos
Puh: k. 3039, t. 24311/258

Kuntourheilujaoston pj.
Raimo Nurmi
Puh: k. 1072, t. 1901

Näsejaoston pj.
Tuula Jalava
Puh: k. 22906, t. 24311/296

Kalanti-jaoston pj.
Jouni Pietilä
Puh: k. 44266, t. 1511/349

Talousojaoston pj./Lehtiasiam.
Erkki Luntamo
Puh: k. 3827

Kartta-asiamies
Veijo Nurmi
Puh: k. 1250, t. 22971

Tiedotussihteeri
Veijo Viitanen
Puh: k. 938—58042, t. 51535

Jäsen
Jouko Kalaoja
Puh: t. 1511

Jäsen
Pertti Vuorinen
Puh: k. 1353, t. 1830

Jäsen
Timo Helkiö
Puh: k. 1289, t. 1411

Jäsen
Petri Sipilä
Puh: k. 3530, t. 201270

TOIMIHENKILÖITÄ

Kilpailusihteeri
Risto Ylöstalo
Puh: k. 3161, t. 3697

Kirjapitäjä
Maija Luntamo
Puh: k. 3174

Jäsenkirjuri
Ellen Valio
Puh: k. 3767, t. 3271

LUOTTAMUSTEHTÄVISSÄ

**Varsinais-Suomen piirin
Suunnistusjaoston pj.**
Esko Taponen
Puh: k. 921—707452
t. 921—707123

TULE SEURAAMME

Yleisurheiluseurat ovat lähteneet kuluvalle vuodelle tunnuksella "Tule seuraamme". Voinemme tämän kerran lainata teemaa myös suunnistuksesta puhuttaessa.

Tämä Rasti-Vakkanen antaa käsittääkseni koko lailla monipuolisen kuvan suunnistusseura Vakka-Rastin toiminnasta. Tulevassa on tapahtumia eri tasoille, niin aktiivikilpailijoille kuin vain oman kuntonsa kohentamiseen tähtääville.

Pitää joskus oikein pysähtyä miettimään, mitä eri variaatioita suunnistus voi tuoda seuratoimintaan. On talkoita, kuntoilua, retkeilyä, reippailua, kilpa-suunnistusta, huippusuunnistusta ja paljon muuta.

Nuorten kannalta on tänä keväänä tärkeätä Oravapolku. Järjestelmä tuo ennen muuta koulutusta, mutta myös pidemmälle päästäessä kilpailua. Vakka-Rastissa Oravapolun vastuuhenkilö on Kari Grönroos, joka mielellään kertoo asiasta lisätietoja.

Tämä kaikki tarjonta seuralta mitätöntä jäsenmaksua vastaan. Verrataanpa vaikka, että SM-liigan jääkiekko-ottelun parituntinen seuranta maksaa noin 20 mk. Suunnilleen samalla summalla seuramme antaa jäsenille seurattavaa - koko vuodeksi.

Voinemme siksi reippain mielin maksaa Va-Ra:n jäsenmaksut vuodeksi 1981. Sijoitukselle on odotettavissa vastinetta. Samalla voimme kutsua joukkoomme uusia tuttavuuksia, nuoria ja vanhoja, naisia ja miehiä. Sanomme lyhyesti - tule seuraamme!

Lehti-*Veijo*



ELÄKÖÖN TAAS SUUNNISTUS
— JA HARHAANJUOKSU ?

VALIOTASON TOIMINTAA

Vakka-Rasti liikkui yhdeksäntenä toimintavuotenaankin valiotasolla. Vuosikokouksessa maaliskuun alussa hyväksytyn viime vuoden toimintakertomuksen mukaan tuo vaatimus saavutettiin jälleen reilusti. Yksi vuoden tärkeistä tavoitteista tuli kuitattua.

Toiminta seuratasolla pyöri täysillä ja normaaliin tapaan. Saavutukset piiri- ja kansallisella tasolla ovat olleet edellisten vuosien veroisia. SM-kisoistakin luokitteilupisteitä tuli aiempaa enemmän. Varsinaiset SM-mitalit antoivat silti odottaa itseään.

Vuoden mieleenjäädävin tapahtuma oli varmasti Jukolan Viestin matka napapiiriin tuntumaan, Rovaniemelle. Jukolan erikoislaatuissa elämyksessä ei yöosuuksillakaan tarvittu halogeeneja, sillä aurinko valaisi Ounasvaaran rinteitä koko kesäkuisen yön.

Vakka-Rastin vuoden 1980 toimintakertomus selvittää jaostottain ja pääkohdittain kauden "merkittävimpiä hetkiä". Kertomus on erinomaisen yksityiskohtainen. Ja lisätiedot saa edelleen seuran monipuolisesta leikekirjasta. Tuleville polville jää näissä täsmällisen tarkkaa suunnistustietoutta.

Kilpailutoiminta: VaRa järjesti seuraavasti kilpailuja 1980:

Kansalliset	1 kilpailu	448 osanottajaa
Pm-kilpailut	1 "-"	114 "-"
Piirikunnall.	9 "-"	993 "-"
Harjoitukset	14 "-"	878 "-"

Koulutus: Pääpaino on ollut toimitsijavoimien pitkäjännitteisessä kouluttamisessa. Tilaisuuksissa (12) oli mukana 83 koulutettavaa.

Karttatoiminta: Valmistunut kaksi opetuskarttaa Kalannista, Haukharjasta ja Hallusta. Maastotyöt P. ja J. Raula, puhtaaksi piirtäminen Veijo Nurmi. Lisäksi työn alla useita muita karttoja.

Kuntourheilutoiminta: Viisi omaa tempausta kunto- ja retkeilytapahtumina. Uutuutena jokavuotinen Santtion Malja -kilpailu.

Kalanti-jaosto: Suunnistuksen alkeisopetusta kalantilaisille nuorille. Päätehtävää hoidettu koulujen välityksellä, opetus-kartoilla.

Nuorisotoiminta: Pääasiassa kahdessa ryhmässä, kerhoryhmässä ja valmennusryhmässä. Myös leirejä. Vetäjiä kaivataan lisää!

Tiedotustoiminta: Paikalliset lehdet meille tärkeitä. Sisäisessä tiedottamisessa Rasti-Vakkanen ja Rasti-Muistio pääkanavina.

Taloustoiminta: Uusia talkootyön muotoja jälleen keksitty. Osanottoa talkoisiin kiitettävästi. Utteruus välttämätöntä edelleen.

Yllä mainittuja asioita löytyy muun muassa viime vuoden toimintakertomuksesta. Suunnistusurheilun parista löytyy paljon toiminnallisuuden vivahteita, muunnelmia. - Uusi vuosi asettaa meidät suunnistajat kuitenkin taas uusien tehtävien ja tavoitteiden eteen. Intomielistä jatkoa kaikille vakkarastilaisille!

"Valtsu"

- Vakka-Rastin vuosikokous (9.3.81) päätti yksimielisesti kutsua Valter Hirvosen seuran ensimmäiseksi KUNNIAJÄSENEKSI. Hän sai myös seuran 19. viirin.
- "Valtsu" on seuran perustajajäsenenä, hallituksen jäsenenä, sihteerinä, toiminnanjohtajana tehnyt eri sektoreilla pyyteetöntä ja merkittävää työtä Vakka-Rastin hyväksi viime vuosina.

SVULVarsinais-Suomen
PIIRIN
TOIMINTA
TAPAHTUMIA

SVUL:n Varsinais-Suomen piiri täytti 75 vuotta 4.3.1981.

Vakka-Rastikin liittyi onnittelijoiden joukkoon.

Tällä hetkellä V-S:n piiriin kuuluu 245 seuraa, joissa noin 63.000 henkeä jäsenenä.

SVUL:n V-S:n piirin suunnistajien KEVÄT-PARLAMENTTI Tarvasjoella tiistaina 7.4.81 klo 19.00.

Keskustellaan mm. uusista ohjeista ja käytännön menettelytavoista seura-siirroissa.

S-jaoston asioita:

- Toivomuksen mukaan pm-partiokilpailu on siirretty ilta-kisaksi, pvm 23.6.1981, järj. PiKa.

(Näin kalenteri painottuu taas lisää kevätkeuhkoihin!)

- Pm-kilpailujen sarjoihin, joihin ilm. vähemmän kuin 3 osanottajaa, tulisi "värvätä" mukaan suunnistajia!

- Piirin S-jaoston seuraavat kokoukset 7.4 ja 9.6.81.



Yrittämisen halua riittää

"Vakka-Rastin valmennus- ja kilpailutoiminnassa mukana olleilla naisilla on ollut hyvää yrittämisen halua", sanoo valmennusjaoston edustaja, A-valmentaja Esko Taponen.

Mukavasta hengestä kertoo se, että naiset lähtivät mukaan pm-viestiin ilman suurta tavoitetta, mutta innostuivat kilpailun kuluessa niin, että pm-kultahan siitä lopulta tuli - ylivoimaisesti. Ja SM:stäkin saatiin yksi luokittelupiste.

"Silti naiset voisivat vieläkin enemmän osallistua Ryhmä-81:n harjoituksiin. Niissä luodaan ryhmähenkeä. Kaikille tytöille pitäisi löytyä joukkue esim. kevään viesteihin."

Esko on kutakuinkin tyytyväinen naisten tämän hetkiseen kuntoon. Ja edelleen osallistumalla taito-ym. harjoituksiin varmistetaan myös rastien löytyminen. Harjoittelu parantaa myös henkistä kuntoa.

Ja naissuunnistuksesta vielä: naiset tulevat nyt saamaan myös oman kilometrivauhtikilpailun. Sarjat D16:sta ylöspäin. KVM-kisat samat kuin miehilläkin.

Ravintoasiat esillä

Keskiviikkona 8.4.1981 klo 18.00
U:gin Kauppaoppilaitoksella

puhutaan RAVINTOASIOISTA Vakka-Rastin järjestämässä tilaisuudessa. Tarkoitettu nuorille, heidän vanhemmilleen, kuntoilijoille ja yleensä kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Tilaisuus avoin myös muille kuin vakkarastilaisille.

Ravitsemusterapeutti Sirkka Uski U:gin terveyskeskuksesta luennoitsijana. Hän puhuu mm. urheiluväen oikeista ravintotottumuksista. Luonnollisesti mahdollisuus myös keskusteluun.

Päätteeksi esitetään 17 min pituinen

FILMI JUKOLAN VIESTISTÄ,

tehty Ounasvaaralla viime kesänä.

Va-Ra:sta lähtee 13 kilpailijaa Ruotsin O-ringeniin heinäkuussa. Matka yhdessä Laitilan Jyskeen kanssa, bussista varattu 15 paikkaa. Maailman suurin S-kisa kutsuu!

O-RINGENS 5-DAGARS

Ilmoittaudu

Risto on sitäpaitsi erityisen ilahtunut kirjallisista, pitemmälle ajalle (esim. kuukaudeksi eteenpäin) tehdyistä ilmoittautumisista. Näin eräät ovat jo menettelleetkin. HYVÄ!

Ensimmäiset ilmoittautumiset ovat jo lähdyssä kesän rasteille. Hoida asiat ajoissa Ristolle, puh. 3161.

TAVOITTEENA TIOMILA



Vuoden tauon jälkeen Vakka-Rasti lähtee taas mukaan Ruotsin TIOMILA-VEISTIIIN 2-3.5.1981. Viime keväänähän tuli Force majeure -syystä poisjäänti, kun laivat eivät kulkeneet.

Lähtö Ruotsiin tapahtuu 1.5 klo 22 Naantalista Turellalla. Paluu Kapellskäristä 3.5. klo 12. Matkalle varattu 30 hyttipaikkaa. Lähtöaika U:gista ym. tiedot lähemmin Seuratoiminta-palst.

Bussissa vapaana olevat paikat "turisteille" omakustannushintaan. VaRa:sta ilmoitettu varsinaiseen kisaan 1 miesjoukkue ja 1 naisjoukkue.

Kilpailukeskus 40 km Tukholmasta etelään. Yleistiedote kertoo maaston olevan (kuten aina ennenkin!!!) sopivasti kumpuilevaa, pääosin helppokulkuista, vaikka muutamia hidaskulkuisempiakin paikkoja on. Ja osassa maastoalueesta on runsaasti teitä ja polkuja. - Osuudet seuraavat:

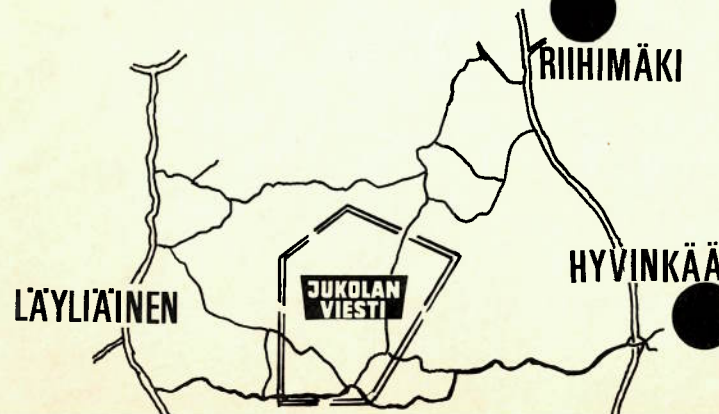
Osuus	M 10-mila	N 2-mila
1	13,5 km pvä	5,4 km pvä
2	13,5 km pvä	5,4 km pvä
3	13,7 km pvä	4,1 km pvä
4	9,0 km pvä/hämy	4,1 km pvä
5	10,7 km yö	8,0 km pvä
6	10,7 km yö	
7	15,0 km yö	OBS:
8	10,3 km yö	GAFFLING
9	10,3 km hämy/pvä	FÖREKOMMER
10	15,6 km pvä	



Jukolan Viesti

Alkukesän varsinainen huipputavoite on sitten JUKOLAN VIESTI ja VENLOJEN VIESTI, 13-14.6.81. Viime vuonna VaRa:sta 3 mies- ja 3-naisjoukkuetta. Nyt määrät ilmeisesti lisääntyvät (naisilla tosin yksi osuus enemmän).

Jukolan järjestää Rajamäen Rykmentti ja Rajamäen Kehitys. Viesti "todellisissa Jukolan maisemissa" - ennakkotiedot kertovat vaativasta kisasta. Siksi kaikille treenausintoa.



Harjoitus ei ole yksinomaan fyysinen tapahtuma. On aivan yhtä tärkeää, että henkinen puoli on aina asiassa mukana.

- Risto Laitinen
Juoksija 8/80

Huolestuneelle, tuskastuneelle tai harmistuneelle henkilölle, jonka hermot ovat jännittyneet, ei mikään suoparempaa lepoa kuin pyhäseutuiset retket luonnon helmaan.

- Juoksija-lehti
8/80

Koskaan ei saisi olla liian kiire. Pyrin virittäytymään, inspiroimaan itseni jokaiseen lenkkiin. Jotakin on vialla, jos harjoitus "ottaa päähän".

Harjoituksesta on osattava nauttia - kovastakin. Pakonomaista se ei saisi koskaan olla, rutiinia vielä vähemmän.

- Risto Laitinen
Juoksija 8/80

Tässä on saanut hyvän näköalan ihmisen koko kuvaan. Urheilussa oppii vastaamaan haasteisiin ja siitä on työelämässä suora-naista hyötyä. Uskaltaa ottaa haasteita ja tavoitteita.

- MO-juoksija,
fysioterapeutti
Heikki Hämäläinen
TS:ssa 21.3.81



JOSSITTELIJAN JOKAPÄIVÄISET

Suunnistus on laji, joka jättää selittelyille sijaa. Jossittelijoita löytyy, oltiinpa huippusuunnistuksissa tai harjoittelurasteilla Saabin kuntohallin maastossa.

Siksi Rasti-Vakkasen toimitus antaa, ruotsalaista mallia mukaellen, vihjeitä ensi kesän jokapäiväisiksi jossitteluilksi. Nyt opiskellaan, jotta kesällä osataan!

Kas näin:

1. Olin eilen myöhään Discossa, ja se kyllä tuntui...
2. Ala-arvoinen kartta. Mikään ei pitänyt paikkaansa...
3. Myöhästyin taas kerran 5 minuuttia lähdöstä...
4. Vanha polvivammani alkoi taas kiusata...
5. Tossut hiersivät. Jos sitä ei olisi sattunut, niin...
6. Kompassissani oli jotain mätää. Neula pyöri väkäränä...
7. Söin liikaa juuri ennen lähtöä...
8. Perässä lähtenyt kaveri peesasi koko ajan...
9. Join liikaa/liian vähän juomarastilla...
10. Eipä ole tullut harjoiteltua...
11. Olipa rata! Moista en ole ennen suunnistanut...
12. Sattui täydellinen musta hetki...
13. Kompassissani oli väärä mittakaavatarra...
14. Näköni alkaa heikentyä...
15. Harmitti kyselijät, että missä ollaan, missä ollaan...
16. Ei ollut minun päivänä tänään...

Viimeistään tässä vaiheessa terävimmät rastilaiset huomaavat, että jossittelut on numeroitu. Tämä siksi, ettei ensi kesänä tarvitse kertoa kuin numero, niin kaverit jo arvaavat, miksi menestystä ei tullut. Numerointi on sitä paitsi yhteispuhjois-
maisen standardin mukainen (kan användas i Tiomila eller i 5-dagars också).

17. Piti käydä 3-7 kertaa pas-lla...
18. Yksi rasteista oli kamalassa tiheikössä...
19. En yleensä menesty tällaisissa maastoissa...
20. Söin ja join aamulla liian vähän. Puhti loppui...
21. Ajatukseni harhailivat koko ajan muualla...
22. Edellä juossut kaveri veti täysin väärään mäkeen...
23. Satutin jalkani...
24. Kompassi hajosi heti alkumatkasta...
25. Juoksu tuntui kankealta koko ajan...
26. En saanut puristettua loppusuoralla tarpeeksi...
27. Verryttelin huonosti ennen lähtöä...
28. Yksi rasti jäi väliin, kun peukalo oli kartalla sen päällä...
29. Tossunauhat aukesivat yhtenä...
30. En muistanut lukea kilpailuohjeita...
31. Hirvi säikäytti ja pummasin seuraavaa rastia...
32. Kaaduun suohon niin, että kartta vettyi täysin...

Ja niin edelleen. Mummelmia löytyy loputtomiin, ja aina uusia mahdollisuuksia antaa mm. sadesää, vuodenaajat ja kilpailun erityisajankohta vaikkapa talvella. Niinhän se on, että "Kyllä järkki olis, ko sais juaksema"...

HYVÄÄ VUODEN JATKOA JOSSITTELIJOILLE !

"Viime kesän Risurastikuvaelma oli silkkaa verryttelyä, jos sitä verrataan nyt alkavaan marathonsarjaan, jolle ei loppua ole näkyvissä," kommentoi toinen kirjoittajista toisen hiljaisuuden vallitessa nyökytellessään päätään. Nyt alkaa nimittäin lähestulkoon haudanvakava kirjoittelumasarja Vakka-Rastin nuorista lupauksista.

VAKKA-RASTIN NUORIA LUPAUKSIA

Written by JK & SS-productions

HEIKKI IIVONEN

HEIKKI IIVONEN

Toukokuun yhdeksäntenä -78 saavutti seuramme toiminta kulminaa-tiopiiteensä: tuona päivänä nimittäin Tammion metsät toivottivat Heikki Iivosen ja Markku Hannulan tervetulleiksi suunnistuksen maailmaan. Nyt on esittelyvuorossa toinen äskennaituista nuorukaisista, Heikki Iivonen, 16 v.

Tavoitimme Heikin koulun pihalta, missä hän paraikaa seisoi muistelemassa menneen kesän kilpailuja. Aloitimme kysymällä hänen viikottaisia harjoittelumääriään. Kävi ilmi, että Heikki on ahkera harjoittelija: kuntopiiri ja kolme lenkkiä viikossa. Henkisen valmennuksen osuuden hän totesi olevan olemattoman.

Utelimme myös parhaita & huonoimpia ominaisuuksia suunnistuksen suhteen. Näiden Heikki sanoi olevan mahdollottomien nimettävien. Ta-voitteiden nimeäminen tuntui yhtä vaikealta, mutta Heikki lisäsi vielä ajan näyttävän.

Heikki, jota toverit väittävät Hessuksi, on varsin sutjakka olemukseltaan: 170 cm ja 5,5 x 10⁻² Mg (so. 5,5 kertaa 10 potenssiin miinus kaksi Megagrammaa, toim.huom.). Heikki on kuluneena kaunna osoittanut kehityskelpoisuutensa, ja jos nousu jatkuu, ovat tulevat vuodet antavat moninaisia palkintoja Heikin kaappiin.

Viime kaudella Heikki sai jo liittää palkintokokoelmiinsa KLL:n pm-kullan sekä pm-partiohopean ja sijoittui sm-mittelöissä tunnetusti kovatasoisessa H16 -sarjassa toiseksi. - Toivomme Heikki, Sinulle, jatkuvaa harj.intoa sekä alkaneen vuoden menestyksen suureksi!



Kuvan täydeltä Nuoria Lupauksia: vasemmalta artikkelitoimittajat Saku S. ja Janne K., I haastateltu Heikki I. ja Markku H. -- Mörötti-Markun surkuhupaisasta ilmeestä voidaan jo johtopäät-teillä, kuka onkaan seuraavan lehden haastateltu Nuori Lupaus. Odotellaan.

Vakka-Suomen Messut 1981

Pohitullin koululla U:gissa 5-7.6.1981.

Vakka-Rastilta mm:

- oma osasto seura-esittelyyn,
- pk. Messu-Rastit,
- luontopolku,
- ym.

Messujen yleistema vapaa-aika. Tutustu.



oooooooooooooooooooo

Vakuutukset

Vakuutuksia tehdesänne, muistakaa sopimusliikkeet.

Vakuutukset kuntoon - tukea VaRa:lle.

FENNIA

Konttori:
Rauhankatu 6
puh. 22970



POHJOLA-YHTIÖT

Konttori:
Koulukatu 3
puh. 3606

oooooooooooooooooooo

Lehdet Erkiltä

Lehtipalvelua hoitaa Erkki Luntamo. Tilaa hänen kauttaan kaikki lehtesi - tuet samalla VaRa:a.

oooooooooooooooooooo

ORAVAPOLKU

on nuorten koulutusta ja kilpailua. VaRa:n kurssit alkavat huhtikuussa, maastossa harjoitellaan, kilpaillaan touko-kesäkuussa.

Signaloinnin talkoot kevääksi?

Parin vuoden takaiseen tapaan seuramme on taas saamassa signaloinnin urakan kevääksi. Alustavia neuvotteluja asiasta on käyty. Talkoot Lokalahdella, eli siis U:gissa, keväällä heti lumien lähdön jälkeen. Merkittävänä nyt noin 700 rajapyykkiä. Odotellaan ja osallistutaan, kun talkootyön kutsu kuuluu.

oo

Hyvät asut suunnistukseen

Kevään rastit lähestyvät (hyvä havainto!!). Ovanko suunnistusasusi suht' kunnossa?

Ellei, käänny Ellen Valion puoleen. Hänellä on varastossa VaRa suunnistuspukuja. Uskomattomaan edulliseen kevätthintaan:

S-puku, koot 140-150-160 30 mk
(housut + pusero)

S-puku, aikuisten koot 40 mk
(housut + pusero)

S-housut tai S-pusero erikseen 25 mk

oo

Jäsenmaksut huhtikuussa

Vuoden 1981 jäsenmaksujen maksulomakkeen pitäisi tulla Sinulle, vakkarastilainen, aivan näinä päivinä. Joko postitse tai kädestä käteen. Hoida maksu huhtikuun aikana. Kootös.

Jäsenmaksut: Perhe 50 mk, aikuinen 30 mk, lapset ja opiskelijat 10 mk.

oo

Tämä on hauskaa

Ratkiemukkaan, reippaan liikuntapäivän saivat 21.3. nuorisajaoston tapahtumaan osallistuneet noin 30 rastilaista. Retki tehtiin bussikydyillä Kalantiin, perille Sautunjärvelle hiihrettiin.

Järvellä Kari G. esikuntineen oli tehnyt osuvat ennakkovalmistelut, jolloin tulijat saivat antautua lystinpitoon täysin rinnoin.

Ja mikä oli iloitessa: ilma oli mitä parhain, lunta varmasti riittävästi, laskettelurinne mahdollisimman vauhdikas. Kuhmuja, pyllähdyksiä, tussahteluja lumikinoksiin ja muita muksahduksia saatiin kokea kivan tunnelman perhetapahtumassa.

Suksilla ja vauhdikkaalla pulkalla laskettelu lomassa naposteltiin omia eväitä, juotiin kuumaa mehua ja maisteltiin nuotiolla ihka-itse käristettyä makkaraa. Ja taas ajettiin moottorikelkalla - ja pudottiin kyydistä.

Hauskaa oli. Tahtoo lisää tällaista!

Kuntoilun tapahtumia

Eri seurat järjestävät U:gissa kuntoiluhenkilöiden kansanurheilutapahtumia v. 1981. Vakka-Rasti on jo toteuttanut Tammion hiihtoretken ja osallistunut Vakka-Laturetken järjestelyihin. Jatkona seuraa ja vetäjinä toimivat:

05.04 Polkupyöräsuunnistus	Raila S.
10.05 Valokuvasuunnistus	Kari G.
6-7.06 Luontopolku, V-S Messut	Pekka Re.
30.08 Santtion malja	Raimo N.
	Pekka T.

Myöhäissyksyllä lisäksi kolme tapahtumaa.

oo

RASTIMUUSTIO

Kauden suunnistusohjelman mahdollisimman tarkasti kertova RASTIMUUSTIO 1981 saadaan suunnistusväen käyttöön huhtikuun puolivälissä.

Kirjasen jakelua suorittavat aktiivirastilaiset. Jaetaan mm. suurimmille työpaikoille ja Rastimuistiota on saatavissa myös kevätkauden kuntorastien toimitsijoilta. Ota ja omista.

oo

Koulutus Koulutus Koulutus

Huhti-toukokuussa koulutustilaisuuksia, joihin ilmoittautumiset tarvittaessa Raimo Reunalle, puh. koti 3587. Koulutus kehittää:

1- 2.4 Puheenjohtajakurssi	Turku
10-14.4 LUK-johtajakurssi	Kisakallio
11-12.4 Suunn.seur.keh.kurssi	V-S/Satak.
11.4 Karttapäivä	Helsinki
Huhti Ratamestarikurssi	Uki
-"- Kuntosuunnistuskoulu	Turku
-"- Suunn.koul.yrityksissä	Uki

Touko Suunn. koulutusta harj. yhteydessä	Uki
--	-----

Kesä Suunn. koulutusta harj. yhteydessä	Uki
---	-----

oo

Kuntopiiri

TAKASIVUN KUVASARJASSA välähdyksiä kuntopiiristä Saabin hallissa, jossa talvikauden ilmeet ovat välillä olleet rasittuneita ja välillä pelkkää hymyä. Ei kuntopiirikään saa harjoitteluna olla liian vakava asia.

Tärkeä asia joka tapauksessa on venyttely kuntopiirin päätteeksi. Ja muistathan, että kaikki muutkin harjoitukset päätetään jäähdyttelyyn ja venyttelyyn. Kuntopiiri jatkuu vielä huhtikuun - nyt loppukiriä!

Arvokisat

Suomen Suunnistusliiton kilpailuvlk on vahvistanut v. 1982 kisajärjestäjäksi mm:

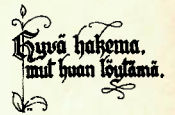
TARKKAILU 3
31.7.1982
VAKKA-RASTI

Samaan aikaan kaksi muuta tarkkailua järjestää KeNSU ja Veitsil. MU.

Lisäksi mainittakoon, että samalla myönnettiin v. 1985 SM-pvä 2 PaiU:lle ja SM-pvä 3 TuS:lle.

Arvokilpailut Varsinais-Suomessa jatkuvat tiheään.

oooooooooooooooooooooooooooo



TULITIKKUTALKOOT taas lähiaikoina. Tehdään uutta "satsia" kesän myyntiin. Painatettu uusia etikettejä. Talkoista tark. US:n Seuratoim.pals tall.

oooooooooooooooooooooooooooo

KANSIKUVASSA

painellaan hiihtosuunnistuksen pm- viestejä Säkylässä helmikuussa, talven siinä vaiheessa, kun lunta vasta oli vähän...

oooooooooooooooooooooooooooo

Rasti-Vakkasen

SEURAAVA NUMERO

ilmestyy laajennettuna painoksena, joka kotiin U:gissa ja Kalannissa.

Seuraava normaali Rasti-Vakkasen ilmestyyneen vkolla 31.

Kirjoitellaan!