

Joukkajulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veljo Viitanen
Urheilutie 1 B 14
23800 LAITILA
Puh. (922) 51505 (työ)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky



SALMINEN Riku
Sorsakuja 6
23500 UKI

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



**VAKKA-RASTIN
SUUNNISTUSKISOJA
1987-88**



Varsinais-Suomen kuntien
I MAAKUNTAVIESTI
13.9.1987 Uudessakaupungissa
• Kuntien välinen viestisuunnistus nais- ja
miesjoukkueille

Mailman Cupin "jälkilöylyt"
KANSAINVÄLINEN KILPAILU
29.5.1988 Kalannissa

- Kaikki sarjat
- Mukana kv. huippusuunnistajia

TERVETULOA!

Vakka-Rasti ry.



**RASTI-
VAKKANEN**

3/87

VAKKA-RASTI





Vakka-Rasti



Suunnistusseura VAKKA-RASTI ry -- Perustettu 4.4.1972

- Seuran osoite: Nordströmkatu 5, 23500 UKI
- VaRa:n pankkitilit:
 - OP, Uki 549102-44106
 - SP, Uki 436010-430391
 - KOP, Uki 118560-39406
 - SP, Kti 435010-45155
- Seuran jäsenmaksut 87:
 - 100 mk perhemaksu
 - 50 mk aikuiset
 - 20 mk lapset, opiskelijat, eläkel.

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1987		PUHELIN	
		koti	työ
- Raimo Nurmi	Puheenjohtaja	16843	13666
- Heikki Vennelä	Tal.ohj./Varapj.	23036	23271
- Outi Nurmi	Sihteeri	22922	-
- Pertti Vuorinen	Kilp.jaosto	21353	12821
- Tapani Rautavuoma	Valm.jaosto	13192	154340
- Erkki Teivaala	Kuntojaosto	12642	201345
- Pekka Raula	Kalanti-jaosto	19312	-
- Jouko Myöhänen	Nuorisajaosto	70555	-
- Veijo Nurmi	Kartoitusohj.	21250	22971
- Merja Nieminen	Jäsen	16867	201289
- Raimo Reunanen	-"	23587	201401
- Eero Tervakangas	-"	70261	70100
- Veijo Viitanen	Tied.siht.	54812	51505
		(938-58042)	

Seuran hallitus kokoontuu jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 18,30.

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1987

- Kirsti Tervakangas	Kirjanpitäjä	70261
- Ellen Valio	Jäsenkirjuri	23767
- Valter Hirvonen	Leikekirjanpit.	23486
- Leo Ranki	Lehtiasiamies	21470
- Rauli Helkkula	Kilpailusiht.	16520 21911
- Suulakj 26 as 6, UKI	KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMISET	

Luottamustehtävissä v. 1987

- Raimo Reunanen	SSL kilpailuvlk	922-23587
- Osmo Suominen	V-S sj.piiirisiht.	921-358736



POHJOLA-YHTIÖT
Pohjola • Suomi-Salama • Eurooppalainen

Koulukatu 3
Uusikaupunki
Puh. (922) 23606



Yrittäjäin-Fennia

Rauhankatu 6
Uusikaupunki
Puh. (922) 22970

Suunnistus sujuu



- Vakka-Rastin suunnistus on ns. kesän aikana sujunut hyvin. Menestystä on eri tasoilla kertynyt niin, että lehdistöllä on riittänyt kertomista ihan sivukaupalla. Tätä kirjoitettaessa SM-kisat ovat juuri alkamassa, niistä tuloksista tarkemmin Rasti-Vakkasen loppusivuilla. Siis alkukauteen:
- SVUL:n Varsinais-Suomen piirin pm-viesteistä suunnistettiin "vain" neljä mitalia. Hopeaa D21 Eija, Peeta ja Hanna sekä D35 Maaria, Taina ja Tuire. Pronssia H35 Kalevi, Rauli ja Teemu sekä H45 Kari G., Rasti-Raimo ja Kari H. Neljä neljättä sijaa (H55, H40, H20, D40) kertoivat siitä, että mitalimäärä olisi voinut kaksinkertaistua.

- Norjan monimaaottelussa Eija oli seitsemäs ja Hanna 11. Tämä oli vasta lämmittelyä sille, että Venlojen viestissä räjähti: VaRa:n maajoukkue naiset Kolkkalan sisaruksilla täydennettynä toisena. Olipa loistohetki - siitä kiitokset Riinalle, Hannalle, Peetalle ja Eijalle (kansikuvatytöt). - Tätä tilaisuutta varten muuten Kivisen Matti laittoi kuntoon seuraviirimme. Sitä kelpasi nyt kaiken kansan katsoa.



- Järjestelypuolella VaRa on urakoinut niin, että suurin tapahtuma on ollut POK Lokalahdella. Osanottajia lähes 500, joten säpinää riitti iltakilpailuun. Ja, tietysti myös sadetta. - Kuntorastejakin on pidetty tasaisen "tappavaan" tahtiin.

Pitkien matkojen SM-kilpailuissa Tarvasjoella Reeta Kolkkala voitti D17-18 sarjan Suomen Mestaruuden. 10 parhaan joukkoon yltivät Hanna H-Luotonen 7. D21, Eija Koskivaara 8. D21, Teemu Nukki 6. H35, Riitta Kolkkala 7. D45 ja Valter Hirvonen 9. H65.

- Jo ennen SM-voittoaan Reeta K. oli valittu Suunnistusliiton nuorten Pohjola-valmennusryhmään. Mestaruuden jälkeen seurasi edustustehtävä, nuorten EM-kisat Englannissa. Henkilökohtaisessa kilpailussa Reeta sijoittui hienosti neljänneksi ja viestistä tuli yhdessä Jaana Pietilän ja Riitta Karjalaisen kanssa EM-hopeaa. Eikä Reetan vauhti hiipunut FIN 5 -viikollakaan (kts. tulokset seur.sivulla). Toinen voittajamme Yläneellä oli Nukin Tiia, D13-14B.

- Näiden suurempien saavutusten lomaan on mahtunut paljon pienempiä menestyksiä, kansallisten voittoja yms. rutiinia. Mutta on rasteilla toki pummaillutkin. Odotukset eivät täyttyneet esim. ikämiesten Tiomila-joukkueelta. Ruotsin matkan parhaaksi anniksi taisi jäädä se, että veikkoset saivat olla kaksi yötä poissa kotoa...



15-19.787



FIN5



Rastiviikko • Finska 5 dagars
Finnish 5 days • Finnische 5 Tage
Varsinais-Suomi 15.—19.7.1987

Vakkarastilaisista hyväksytyn yhteistuloksen saivat:

Sarja	Nimi	5.päivä Aika	Sij.	Kok.kilp. Aika	Sij.	Kärjestä jäljessä
H20E	Tommi Tervakangas	1.14,51	37.	5.12,00	22.	40,51
H20E	Timo Nurmi	1.20,34	45.	5.45,02	41.	1.13,53
D21ES	Eija Koskivaara	1.04,13	6.	2.06,21	2.	0,12
D20E	Riina Kolkkala	52,47	5.	4.55,40	12.	57,10
D18E	Reeta Kolkkala	46,05	5.	3.36,03	1.	0,00
H21A2	Markku Hannula	1.00,14	2.	5.00,25	6.	26,04
H21B1	Aarno Helkkula	57,06	9.	4.19,54	10.	22,01
H21B1	Pertti Vuorinen	1.09,52	32.	4.37,47	18.	39,54
H21B1	Osmo Suominen	1.07,29	27.	5.02,55	26.	1.05,02
H21D	Jaakko Laaksonen	44,23	32.	4.36,46	39.	2.01,04
H35A	Teemu Nukki	1.05,20	6.	4.32,29	3.	3,59
H35A	Kalevi Kankaala	1.25,00	43.	5.14,31	13.	46,01
H40A	Seppo Sorri	59,00	28.	4.27,49	24.	37,44
H40A	Raimo Nurmi	1.05,53	62.	4.57,49	53.	1.07,44
H40A	Matti Ritäsalo	1.21,56	114	6.32,16	106	2.42,11
H40B	Veijo Nurmi	38,38	1.	3.14,15	4.	11,31
H50B	Aimo Kalenius	40,02	25.	3.12,25	21.	41,35
H55B	Matti Kivinen	27,20	4.	2.43,00	3.	19,12
H60	Kaarlo Uusitalo	1.06,00	51.	4.58,51	44.	2.27,58
H65	Valter Hirvonen	33,51	14.	3.16,40	20.	53,02
H70	Erkki Luntamo	31,27	2.	2.43,12	2.	7,20
H14B	Kimmo Kankaala	37,05	28.	3.12,14	29.	1.00,23
H14B	Valteri Väyrynen	1.00,50	52.	4.19,46	42.	2.07,55
H12TR	Esa Viitanen	27,15	45.	2.31,39	29.	48,09
H12TR	Pekka Laitinen	31,35	52.	3.07,12	43.	1.23,43
H10RR	Teemu Ritäsalo	34,19	79.	2.13,30	47.	1.02,08
H10RR	Tommi Alanissi	37,13	83.	2.46,14	68.	1.34,52
H 8RR	Timo Ritäsalo	23,28	5.	2.59,03	27.	1.09,35
D21B	Virpi Helkkula	35,29	3.	3.02,32	3.	15,01
D21B	Tarja Villman	59,14	27.	4.31,46	27.	1.44,15
D35A	Taina Kankaala	53,41	11.	4.33,08	11.	1.12,26
D35A	Maaria Ritäsalo	1.01,05	21.	5.28,01	28.	2.07,19
D35B	Tuire Nukki	49,11	33.	3.52,23	25.	1.12,37
D45	Riitta "Raija" Kolkkala	53,45	21.	3.59,28	14.	1.07,23
D50	Raili Vienola	43,29	11.	3.48,04	8.	1.13,44
D16A	Sanna Sinkkilä	58,35	25.	4.51,38	28.	1.45,50
D16B	Sanna Alanissi	44,55	9.	3.30,29	9.	39,13
D14B	Tiia Nukki	25,46	6.	2.10,04	1.	0,00
D14B	Sanna Laaksonen	32,05	20.	3.23,03	24.	1.12,59
D12TR	Heli Nukki	29,19	38.	2.29,00	19.	39,24
D 8RR	Sari Nurmi	30,35	14.	3.13,23	23.	1.22,25



ERÄVAELLUS

Vakka-Rastin 15-vuotisen toiminnan kauteen, varsinaisen kilpa-suunnistuksen lisäksi ja ohella, on liittynyt myös seuran jäsenten aktiivinen osallistuminen SM-erävaellukseen.

Tämä erikoinen ja vaativa kilpailumuotohan käsittää maastossa tapahtuvan kolmen vuorokauden vaelluksen noin 100 km:n matkalla. Kahden hengen partion koko vaelluksen ajan kannettava mukanaan tarvitsemansa majoitus- ja ruokatarvikkeet sekä erät kilpailussa tarvittavat välineet.

Koko vaellusmatkan käsittävän suunnistustehtävän lisäksi kilpailuun kuuluu erilaisia luonto-, ensiapu-, pelastuspalvelu- ym. tehtäviä. Ne arvostellaan pisteiksi ja näin saadaan partioiden paremmusjärjestys selville.

Aimo Kalenius ja Veijo Nurmi aloittivat jo vuonna 1974 Kurussa Vakka-Rastin SM-erävaelluskauden. Sijoituskin oli ensikertalaisille erittäin hyvä eli neljäs. Siitä lähtien onkin oltu mukana melkein pä joka vuosi ja viime vuosina kahdellakin partiolla.



Menestystä on tullut oikein roppakaupalla. Maankuulu mestaripari Aimo Kalenius - Raimo Nurmi on voittanut tämän vaativan ja raskaan kilpailun kolme kertaa peräkkäin vuosina 1977 - 1979.

Lisäksi Aimo Kalenius on saanut v. 1984 kultaisen mitalin osallistumisestaan kymmeneen SM-erävaelluskisaan.

Seuraavassa sijoitukset ja osanottajat SM-erävaelluksessa eri vuosina:

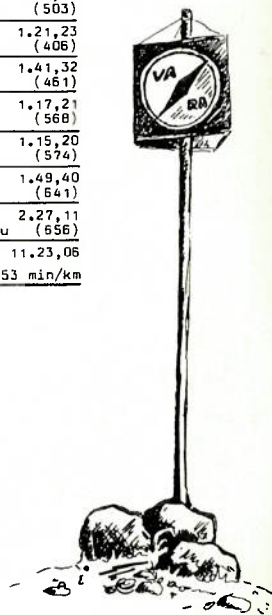
1974	4. Aimo Kalenius - Veijo Nurmi	(Kuru)
1975	4. Aimo Kalenius - Raimo Nurmi	(Enontekiö)
1976	6. Aimo Kalenius - Raimo Nurmi	(Sodankylä)
1977	1. Aimo Kalenius - Raimo Nurmi	(Espoo)
1978	1. Aimo Kalenius - Raimo Nurmi	(Saariselkä)
1979	1. Aimo Kalenius - Raimo Nurmi	(Imatra)
1980	- Aimo Kalenius - Raimo Nurmi	(Äkäslompola)
	(järjestelytehtävissä)	
1982	6. Aimo Kalenius - Raimo Nurmi	(Saariselkä Kiilopää)
1983	2. Aimo Kalenius - Tapio Jutila	(Hämeenlinna)
1984	7. Aimo Kalenius - Tapio Jutila	(Salla)
	38. Reijo Ruohola - Lauri Hännikkälä	(Salla)
1985	12. Tapio Jutila - Lauri Hännikkälä	(Lieksa)
	36. Reijo Ruohola - Erkki Neitola	(Lieksa)
1986	5. Tapio Jutila - Lauri Hännikkälä	(Sodankylä)
	35. Reijo Ruohola - Erkki Neitola	(Sodankylä)



I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue	IV-joukkue	V-joukkue
5,9- 6,4 Riina 48,27 Kolkkala (95)	Eija 1.01,30 Orvola (361)	Jaana 58,43 Nurmi (320)	Maaria 50,25 Pitasalo (167)	Raili 1.25,57 Vienola (452)
5,9- 6,4 Hanna Helin- 40,18 Luotonen (3)	Jaana 51,47 Laakso (220)	Eeva 1.12,14 Raatikainen (350)	Tarja 1.02,03 Kankaala (216)	Paula 1.28,17 Rantanen (455)
5,2- 5,5 Reeta 38,53 Kolkkala (2)	Virpi 44,18 Helkkula (167)	Heidi 52,26 Perälä (319)	Tarja 57,47 Villman (263)	Tuise 1.09,26 Nukki (440)
7,3- 7,6 Eija 53,25 Koskivaara (2)	Johanna 1.11,18 Ruusunen (180)	Maria 1.17,38 Heerman (296)	Taina 1.12,27 Kankaala (228)	Kirsti 1.37,17 Tervakangas (431)
YHT: 3.01,03	3.48,53	4.21,01	4.02,42	5.40,57
25,1 2. 7,13 min/km	180. 9,07 min/km	296. 10,24 min/km	228. 9,40 min/km	431. 13,35 min/km

I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue	IV-joukkue
12,3- 12,6 Kalevi 1.43,33 Kankaala (796)	Pertti 1.17,26 Kaura-aho (109)	Pertti 1.36,00 Vuorinen (664)	Heikki 1.30,39 Vennelä (503)
11,3- 11,6 Markku 1.21,40 Hannula (573)	Timo 1.18,28 Penttilä (145)	Pekka 1.38,57 Raula (724)	Veijo 1.21,23 Nurmi (406)
13,4 Teemu 1.23,27 Nurmi (398)	Raimo 1.40,06 Nurmi (238)	Kari 1.39,46 Honkanen (666)	Raimo 1.41,32 Reunanen (451)
7,1- 7,4 Tommi 59,22 Tervakangas (369)	Timo 59,30 Nurmi (283)	Timo 1.04,43 Reinikka (627)	Veijo 1.17,21 Viitanen (568)
7,4- 7,7 Pasi 58,19 Nurmi (329)	Jorma 1.03,47 Vehmanen (286)	Jarmo 1.11,36 Aitta (599)	Riku 1.15,20 Salminen (574)
10,0- 10,4 Seppo 1.11,55 Raula (273)	Saku 1.14,11 Salminen (240)	Pasi 1.49,28 Rantala (657)	Jouko 1.49,40 Myyhänen (641)
14,5- 14,9 Rauli 1.44,14 Helkkula (227)	Seppo 1.50,49 Sorri (232)	Rainer 2.10,04 Helkkula (615)	Raimo 2.27,11 Järvensivu (656)
YHT: 9.22,30	9.24,07	11.10,34	11.23,06
76,9 227. 7,19 min/km	232. 7,20 min/km	615. 8,43 min/km	656. 8,53 min/km

V-joukkue	VI-joukkue	VII-joukkue
12,3- 12,6 Timo 1.53,45 Lehtinen (929)	Pekka 1.44,47 Luotonen (823)	Ismo ? Flemming ?
11,3- 11,6 Kari 1.57,24 Grönroos (946)	Matti 1.40,31 Ritasalo (824)	
13,4 Hannu 1.57,43 Järvinen (926)	Tapani 1.53,32 Rautavuoma (810)	
7,1- 7,4 Teuvo 1.10,10 Suikkanen (907)	Heikki 1.37,53 Juntti (899)	
7,4- 7,7 Urho 1.07,41 Hytönen (835)	Jukka 1.22,11 Leppäniemi (887)	
10,0- 10,4 Yrjö 1.29,19 Pulii (709)	Arto 1.47,43 Paalanen (876)	
14,5- 14,9 Harri 2.23,07 Salminen (764)	Juha 2.41,12 Stahl (865)	
YHT: 11.59,09	12.47,49	
76,9 764. 9,21 min/km	865. 9,59 min/km	



LEHTIASIAA

Olen hoitanut lehtitilauksia Vakka-Rastin hyväksi koko seuran toiminta-ajan. Muistaakseni idean toi Turun Suunnistajista Seppo Itäranta, ensimmäinen puheenjohtajamme.

Aiku oli vähäistä, mutta vuosi vuodelta tilausmäärä kasvoi ja samalla tietenkin seuran saama myyntipalkkio, mikä nyt on noin 6.000 mk/v. Yksityisten ohella varsin merkittäviä tilaajia ovat Vakka-Suomen Puhelin Oy ja Salcomp.

On toivottavaa, että jäsenistö syksyllä hyvissä ajoin suorittaa tilauksensa, jottei lehtiasiamiehen tarvitse vuoden lopussa soitella ja sitten harmikseen kuulla: "Jostakin soitettiin lehtitilauksen uusimisesta ja se toteutettiin hyvässä uskossa, että asia on kunnossa - lehti tulee ja seura saa palkkion aikanaan." Ei varmasti saa - tilaus on menetetty.

Vaikka esim. Turun Sanomat laskuttaa suoraan seuran kautta tilatut kestotilaukset, se antaa myös palkkion tilityksen jälkeen. Näin ei tee Suunnistaja-lehti kestotilauksista, jonka vuoksi olenkin aina niistä tehnyt vuositilauksen - palkkiona lehtihinnasta 20 %. Käytäntö on ollut sellainen, että tilaus uusitaan, mikäli asiakas ei lokakuun aikana tee peruutusta.

Tämä on pelannut hyvin. Samoin Ugin Sanomain kestotilaukset, joista seura rahastajana saa palkkion. Kitkattomasti on koko ajan jatkunut yhteistyö myös K. Lukanderin kanssa. Hänen kauttaan mm. lehdet Aku Ankka, Me Naiset ja Kodin Kuvalehti ovat tulleet tilaajalle suoraan kustantajalta laskutetuiksi.

Kun nyt jätän lehtiasiamiehen hommat Rankin Leolle, toivon vakkarastilaisten muistavan johtoaajatuksen: kaikki lehti-toimitukset oman miehen kautta, koska pienikin tuloerä on tärkeä osa seuramme kulujen kaventajana. Seuraajalleni toivotan intoa ja pitkämielisyttä tärkeässä tehtävässä, josta ei kiitoksia pidä odotella ja moitteista välttyä täsmällisellä toiminnalla. Ura on vuosien mittaan poljettu melko syvälle, josta on hyvä jatkaa tuleville päiville.

Kiitokset kaikille tilaajille kitkattomasta yhteistyöstä ja mieluisia lukuhetkiä lehtien parissa. Unohtamatta kuitenkin jalaa liikuntaa suunnistuksen merkeissä!

Erkki Luntamo

LEHTI-TILAUKSET

- Tietysti Vakka-Rastin lehtiasioimiston kautta
- Kaikkien sanoma- ja aikauslehtien tilauspalvelu
- Myös lehtien kampanjatarjoukset yhtä edullisesti kuin suoramyyntistä
- Lehtitilaukset hoitaa VaRa:n lehtiasiamies
- Solta heti huomenna!



LEHTITILAAJA!

Lehtien tilaukset hoitaa Vakka-Rastin uusi lehtiasiamies

LEO RANKI

Merimiehenkatu 34 A
23500 UUSIKAUPUNKI

Puh. (922) 21470

Suunnistaja, tilaa



- Suunnistusväen oma äänenkannattaja
- Välttämätön kaikille kilpa-suunnistajille, tarpeellinen myös kuntorastilaisille
- Tilaa Vakka-Rastin lehtitoimiston kautta.
- Solta.



UUTISPOSTIA

Naisten sarja menikin jo hieman tiukemmalle. Voiton korjasi Maarian Mahdin Johanna Ruusunen 23 sekuntia ennen seuratoveriaan Taimi Hörkköä. — Kupletin juoni oli sangen yksinkertainen: Niin lujaa mentiin kuin vain turboruuvi periksi antoi. Vaikka enhän minä kovaa pääsekään, vähätteli maarialainen. — Maasto oli hieman turhan peitteistä ja risukkoista, mutta kyllä siellä hyviäkin juoksupätkiä löytyi, kertoi Johanna.

TS 3.8.87



KUHMOSSE
5. — 11.7.1987

Kainuun rastiviikko on kerännyt huomattavan määrän maamme huippusuunnistajia, mutta ensimmäisessä osakilpailussa monelta jäi hyvä suoritus tekemättä. Viikon huiput ottavatkin lähinnä harjoittelun kannalta.

Kouvolaalainen offseppainaja Nikkanen teki myös minuutin virheen. — Kisan otan yhden kerrallaan, ja välipäivät kuluvat lähinnä lepäilyssä. Nyt alku kulki hyvin, mutta lopussa alkoi jalka painoa. Parkkinen teki muutaman minuutin virheitä. — Juoksu sujui hyvin ja välipäivät käytän pitkiin lenkkeihin.

Naisten kilpailun kakkosella, Rastihaukkojen Marja-Liisa Portinilla Kainuun kilpailut ovat kovaa harjoitusta, joissa pyrkimyksenä on selviytyä pummeista. — Nyt ensimmäisessä kilpailussa se onnistui.

Välipäivät Portin käyttäjä pitkiin lenkkeihin.

L-S 6.7.87

Vakka-Rastin Johanna Ruusunen suunnisti yllätysvoittoon naisten pääsarjassa Perniön Urheilijoiden kansallisissa kilpailuissa sunnuntaina.

Johanna Ruusunen suunnisti 6,8 km:n matkan aikaan 1.08.55, jolla eroa kakkoseksi sijoittuneeseen Maarian Taimi Hörkköön syntyi 23 sekuntia.

US 4.8.1987

TELLERVOLLA OMA TEEMA

Uudestaan harjoittelemaan outoutuneella Palon Tellervo Parviiaisella on oma teemansa viikolla. — Aloitin juuri lomani ja nyt on aikomus kisojen lomassa tehdä pitkiä harjoituslenkkejä. Kotiloissa treenaan 5-9 tuntia viikossa, tosin varsin kovalla teholla, mutta nyt pitäisi 20 tuntia rikkoutua, selvitti Parviainen.

KOSKIVAARA SATSAA HARJOITTELUUN

Sunnuntain ja tiistain osakilpailuissa hieman ulkona kuvioista ollut Eija Koskivaara on ensimmäistä kertaa mukana Kainuun Rastiviikolla. — Varsinaisuuden maastot ovat erilaisia kuin täällä Kainuussa. Alkuvuikon haparointin jälkeen alkaa jyvää pikkuhiljaa löytyä, kertoi Eija.

— Panostin keväällä aikani tyystin opiskeluun, ja harjoittelu jäi vähäiseksi. Nyt on tarkoitus työntöillä tosissaan MM-katsastuksiin asti.

Kuhmon Peurojen isännöimällä 21. Kainuun Rastiviikolla suunnisti viikon aikana 3 660 pihkaniskaa. Viikko on vuosien saatossa kehittynyt joka suhteessa. Tälläkin kertaa olivat niin huiput kuin lomasuunnistajat tyytyväisiä koemaansa.

TS
6.7.87

TS
10.7.87

TS
12.7.87

16.6.87 **LÄNNENMAA** (Rauha)

Latusuunnistuksessa hiihtovauhti on tärkeä, mutta vielä tärkeämpää on vauhdin säätely oikeaksi taitotasoon nähden. Siitä mainio osoitus oli H35-sarjan voittajan Seppo Raulan suoritus. Ukilainen hiihti saman radan kuin H21-sarjalaiset. Miehen virheetön työskentely rasteilla olisi riittänyt mestaruuteen myös miesten pääsarjassa.

TS 15.3.1987

Suunnistus mieluisin laji

Poikavuosina Holkeri sanoo harrastaneensa kaikkia mahdollisia urheilumuotoja, joita Toijalassa siihen aikaan oli mahdollista harrastaa.

—Me ihailimme tietysti sikäläisiä seiväshyppääjiä Osmo Uotilaa ja myöhemmin Eelen Landströmiä, joka oli samoihin aikoihin koulussa kuin minäkin. Yritimme rimpuilla perässä, mutta ei minusta koskaan seiväshyppääjää tullut.

—Minua kiinnostivat enemmän kestävyyslajit. Lajeikseni tulivat juokset sekä ennen muuta suunnistus. Se oli minulle mieluisin laji.

Yhä edelleen Holkeri sanoo viihtyvänsä metsässä, suunnistamassa ja muutenkin.

—Lenkin juokseminen metsässä on minulle mieluisaa. Marjoja en viitsi poimia, mutta syksyllä otan kopan käteen ja lähdän poimimaan sienia, koska siinä saa kulkea koko ajan.

Urheilulehti 9.7.87

— Ruotsi on kumma maa. Lähinaapuri on monessa lajissa maailman huipulla. Ruotsi vältti onnekaasti sodan kirot vuosikymmeniä sitten. Muiden eläessä puutteen keskellä, Sveamamman väki porskutteli. Sotien jälkeisinä vuosina Ruotsi oli kova sana urheilun jalolla areenalla. Me naapurit ja monet muut olimme valmiita toteamaan, "kyllä kai noiden on hyvä tehdä huippulujuja vähän kaikessa, kun niiden ei tarvinnut soittaa".

— Ruotsi on kumma maa. Venlojen viesti meni ruotsalaismiesten tiliin. Tuli vähän kehuuttua "ruotalaisia". — Hyvä Vakka-Rastin tytöt! Uudenkaupungin tytöt teki miellyttävän paukun. Kakkossija ja hopea maailman parhaiten suunnistussuunnistajien suuresta joukosta on todella mittava saavutus. Suunnistus on laji, jossa tarvitaan terävää havantokykyä ja lujaa fysiikkaa. On se hyvä, että meillä on noita hyviä naapureita joka puolella.

SM-87

Rasti-Vakkasella on nyt ilo tarjota reitinvalinta- ja väliaikanalyysia pitkien matkojen SM-kilpailusta Tarvasjoella 28.6.1987. Keskiaukeaman kartassa, joka painoteknisistä syistä on valitettavasti vain mustavalkoinen, Raska:n Pirjo Mattilan (yhtenäinen viiva), VaRa:n Hanna Helin-Luotosen (katkoviiva) ja Eija Koskivaaran (piste-viiva) reitit.

Tässä jutussa myös tyttöjen rastiväleihin käyttämät ajat sekä tilanteen kehittyminen D21-sarjassa. Vakkarastilaisilta myös lyhyet kommentit suorituksistaan. Yleisesti voidaan todeta, ettei Tarvasjoen suht. tasaisissa maastoissa nähty virtuoosimaisia reitinvalintoja. Analyysinaisistamme Hanna kulki kenties varmin. Pirjo teki yhden kunnan pummin (2-3 väli), samoin Eija (4-5). Lisäksi Eijalla oli pari muutakin kuprua.

Eijan prologi: "Viikolla oli iskenyt valtava nuha, mutta koska ei ollut kuumetta, päätin lähteä yrittämään jälleen kerran."

Hanna: "K-1. Otin erittäin rauhallisesti ja rasti löytyi heti."

Hanna: "Ykkösrastin jälkeen löin vasemman jalkani pahasti kiveen ja luultavasti tämä sekoitti ajatuksiani jonkin verran."

2. rastilla oli lehdistöä ym. ainakin 40 henkeä. Hannan tulosuunta yllätti kaikki!

Hanna: "2-3. Yritin mennä mahdollisimman suoraviivaisesti ja onnistuinkin melko hyvin. Lopussa tuli pieni kierros."

2. rastilla Eija mietti reitinvalintaa pitkään, 20-30 sek kului — mutta ei turhaan. Huom: laaja kierto oikealta polkuja/teitä n. 5 min Eijan reittiä hitaampi.

Pirjo luki 2-3 välillä teiden jälkeen itsensä 9. rastille. Se löytyi suoraan, mutta oma kolmonen vasta mutkien kautta...

Eija: "K-4. Rauhallisesti ja suhteellisen hyvin."

Eija: "4-5. Väsymys alkoi painaa ja tein samaistuvirheen. Se selvisi vasta tiellä ja sieltä sitten takaisin rastille."

K-1 (600 m)

Nopein	3,51	(Pirjo)
Hanna	4,10	
Eija	4,15	

1-2 (630 m)

Nopein	3,38	(Lusa)
Pirjo	4,53	
Hanna	4,48	
Eija	4,03	

2-3 (3250 m)

Nopein	21,22	(Eija)
Pirjo	24,16	
Hanna	25,22	

3-4 (400 m)

Nopein	3,10	(Anne Veijäl.)
Pirjo	3,20	
Hanna	3,35	
Eija	3,55	

Tilanne 4. rasti (4880 m):

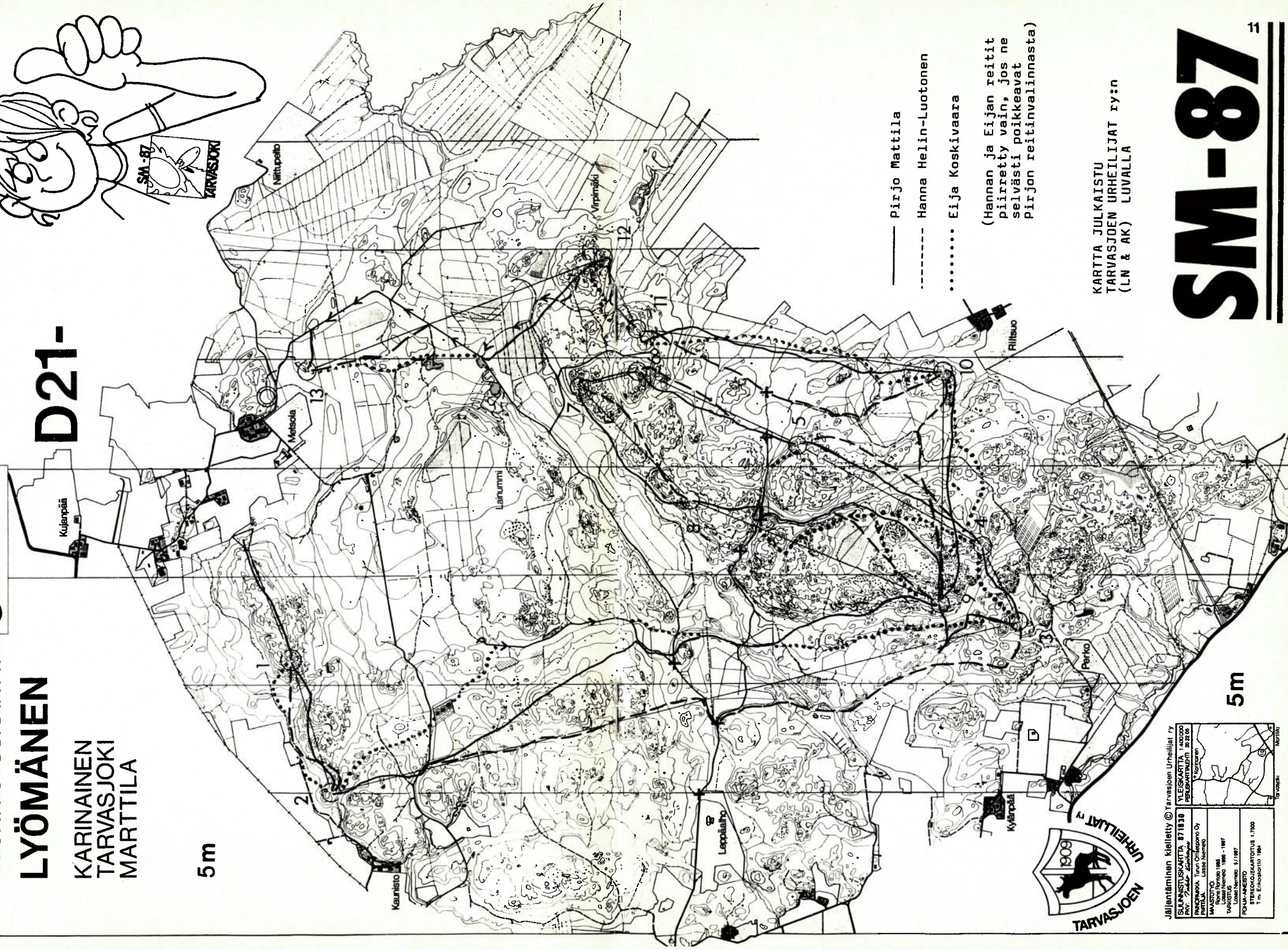
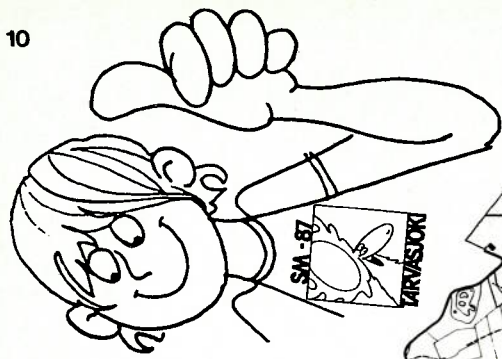
1. Mänttäre	33,08
2. Eija K.	33,35
7. Pirjo M.	36,20
14. Hanna HL.	37,55

4-5 (960 m)

Nopein	6,46	(Äijälä)
Pirjo	6,55	
Hanna	8,40	
Eija	11,36	

D21-

35



— Pirjo Mattila

----- Hanna Helin-Luotonen

..... Eija Koskiavaara

(Hannan ja Eijan reitit
piirretty vain, jos ne
selvästi poikkeavat
pirjon reitinvalinnasta)

KARTTA JULKAISTU
TARVASJOEN URHEILIJAT ry:n
(LN & AK) LUVALLA

[illegible]

SM-87

5-6 (820 m)

Nopein	5,25	(BAnjala)
Pirjo	6,24	
Hanna	6,31	
Eija	5,58	

6-7 (280 m)

Nopein	2,06	(Heino)
Pirjo	2,22	
Hanna	2,26	
Eija	2,23	

7-8 (730 m)

Nopein	5,04	(Eija)
Pirjo	5,09	
Hanna	5,33	

8-9 (1240 m)

Nopein	9,04	(Heino)
Pirjo	10,27	
Hanna	10,55	
Eija	10,47	

Tilanne 9. rasti (8910 m):

1. Mänttäre	1.04,34
2. Pirjo M.	1.07,37
3. Eija K.	1.09,23
13. Hanna HL.	1.12,00

9-10 (1060 m)

Nopein	8,37	(Lusa)
Pirjo	8,59	
Hanna	9,28	
Eija	9,52	

10-11 (1420 m)

Nopein	10,35	(Parviainen)
Pirjo	11,39	
Hanna	12,05	
Eija	12,02	

11-12 (310 m)

Nopein	3,15	(Pirjo)
Hanna	3,42	
Eija	5,38	

12-13 (1450 m)

Nopein	8,50	(Parviainen)
Pirjo	10,18	
Hanna	9,47	
Eija	10,10	



Eija suunnisti kärkiajan vasemmalta mäen päällä aivan kuten Hannakin.

Hanna: "Kasirastin jälkeen nyrjäytin oikean nilkkani ja matkantekoni hidastui jonkin verran."

Eija: "8-9. Väsyneenä juoksin polun loppuun ja lähdin tavoittelemaan rastipistettä sieltä. En kumminkaan ollut rittävän tarkka ja rastin läheisyydessä tuli hukattua turhaa aikaa."

Eija: "9-10. Ajauduin liikaa oikealle enkä tiennyt missä olen. Luulin selvittäneeni tilanteen ja poukkasin polulta metsän puolelle, jossa heti selvisikin olinpaikka. Ja matka rastia kohden jatkui."

Eija: "10-11. Väsyneenä en huomannut tarjottua peltovaihtoehtoa. Rämmin kohti rastia ja aikaa kului..."

Hanna: "10-11. Nesteet oli niin lopussa, että oli kierrettävä vasemmalta juomarastin kautta"

Huom. Parviaisen nopein reitti Hannan uraa, paitsi että tiheikön ennen rastia Telle kiersi vasemmalta, Hanna puski suoraan...

Eija: "11-12. Suurinpiirtein rastille päin. Samaistuvirhe ja liian aikaisin ylös mäkeen. Korkein kohta ja kolmiomittaustorni pelastivat tilanteen."

Eija: "12-13. Polku oli vettynyttä turvetta."

13-M (350 m)

Nopein	1,15	(Arvaa Kuka)
Pirjo	1,19	
Hanna	1,35	
Eija	1,38	

Lopputulokset (13.500 m):

1. Mänttäre	1.40,03
2. Pirjo M.	1.43,07
3. Parviainen	1.44,14
4. Heino	1.44,43
5. Lusa	1.45,15
6. Pyymäki	1.48,06
7. Hanna HL.	1.48,37
8. Eija K.	1.48,43
9. Virtanen	1.49,37
10. Hakala	1.49,39

VaRa-naiset valittivat matkalla väsymystä, jota Pirjo ei omien sanojensa mukaan tuntenut. Oli näet pitkän lenkin päivä ja ensi talveen tähtäävällä ampumahiihtäjällä (?) menossa peruskuntokausi.



Eijan epilogi: "Maanantai. Tuntuu todella hyvältä, kun on tehnyt pitkän treenin, sillä kisalta se ei tuntunut."

Näin suunnistivat Suomen naishuiput Tarvasjoella. Kärjessä kisa on todellista sekuntipeliä, kuten rastiväliajoistakin voi todeta. Yleisperiaate on silti sama kuin vaikkapa kuntosuunnistuksissa: virheet, pummit ne ratkaisevat.

Alla puolestaan TeKi:n näkemys siitä, minkälaisia toivotuksia lähtöpaikan tuntumassa annetaan metsäänmenijöille. On merkillepantavaa, miten tuo "saatesanojen" sisältö vaihtuu siinä kuin sarjatkin...



MM-suunnistaja Sallinen — keskittymisen mestari

Kari Sallinen on suunnistuksen hallitseva maailmanmestari — ainakin elokuun loppuun asti. Karin MM-kulta heitelti täydellisenä yllätyksenä Australiasta vuonna 1985. Se oli samalla suomalaisten miesten ensimmäinen henkilökohtainen kultamitali.

Kari Sallista on pidetty rautaisena keskittyjänä. Hän on kokenut keskittymisessä tärkeänä kolme osatekijää. Seuraavassa Karin ajatuksia, jotka on polmittu paperille miehen Turussa pitämästä valmennusluennosta.

Suunnistuskilpailuihin keskittymisessä Kari Sallinen on kokenut tärkeäksi suunnistuksen osatekijät eli toimintamallit kilpailun kussakin vaiheessa. Toinen asia on tunnelitauksen, fiiliksen rakentaminen ja kolmas kilpailun jälkeinen rehellinen kritiikki.

Suunnistuksen osatekijät

Kari Sallinen käy aina ennen kilpailua mielessään läpi tärkeimmät asiat, jotka varmuudella tulevat vastaan. Samoin hän pohtii asioita, jotka on kokenut itselleen vaikeiksi.

Lähtö on otettava rauhallisesti, erityisen varovasti ykkösväli. Rauhallinen ja varma alku heijastuu koko suoritukseen. Jos alussa tulee virhe, se vaikuttaa masentavasti koko suoritukseen.

Juoksuvahti on valittava oman kunnan mukaan, muiden vauhdista ei pidä välittää. Tie- ja polkuosuuksilla on välitettävä ylivauhtia. Arvokilpailuissa ei kannata yrittää liikaa, liian kovalla vauhdilla.

Suunnistustekniikassa on muistettava katsoa karttaa ja käytettävä kompassia, tarkkailtava ympäristöä. Yhden keino suunnistusta pitää välittää. Pysähtymistä rastivälillä ei pidä pelätä. On keskityttävä sujuvaan suunnistukseen, tiedettävä koko ajan missä ollaan.

Rastinotto tehdään rauhallisesti, samoin rastilta ei kannata rynnätä akkia pois. Se ei hyödytä mitään. Rastityöskentelyn rutiinit on helppo miettiä etukäteen: koodi, leima, reitinvalinta, lähtösuunta, rauhallinen lähtö.

Radan loppuosalla on ongelmana väsyminen. Reitinvalinnoissa voi säätää voimia. Etenemisessä on varovaisuus tärkeää.

Virhe tulee jokaisessa kilpailussa, siihen pitää valmistautua, se ei saa masentaa.

Konkreettina ongelmina voi kassassa tulla eteen vastustajan näkeminen maastossa, vaikea reitinvalinta, väli, suunnitelman muuttaminen kesken rastiväliä, sade, helle, kylmyys, juomarasti, TV-rasti. Kaikkiin pitää valmistautua.

Henkilinä ongelmina voi kokea kuvitelmia menestymisestä ennen kisaa, "menee hyvin — voitto tulee" -hetken, viestissä itseluottamuksen puutteen ja odotuspaineet arvokisoissa.

Fiilis

Kari Sallisen mielestä fiiliksen ja motiivin hakemisessa on tärkeää rakentaa hätäillemätön, rauhallisen itse-

varma mielentila. Suunnistuksen osatekijät kannattaa kerrata ja miettiä käytäntö jo ennen lähtöä.

Tilanne on realisoitava, ei yritetä voittaa, ei ajatella tarjolla olevia palkintoja. Vältetään luomasta ennakkokuvia maastosta ja kartasta.

Rakennetaan kahtiajakautunut fiilis: yläpää toimii terävästi, alapää toimii rytmikkäästi ja voimakkaasti. Rauhoitutaan ennen kisaa, tavoitellaan hyvää oloa. Eletään tätä hetkeä: minä, maasto ja suunnistustehtävä.

Kritiikki

Kilpailun jälkeisessä kritiikissä on tärkeää olla itselleen rehellinen. Kari Sallinen kehottaa kaikkia tunnistamaan omaa tyhmyyttä, puutteita ei pidä hakea kartasta, radasta, rasteista, maastoista, järjestelyistä...

On pohdittava, mistä kilpailussa tullut virhe sai alkunsa, oliko syy väärän asenteen, jonkin yllätystilanteen tms. Virheen syyt on tiedostettava ja niistä otettava opiksi.

Kannattaa myös muistella tilanteita, jolloin on mennyt hyvin, suunnistus kertakaikkiaan sujunut. Niistä voi luoda omat ajatusmallinsa — vaikka virheistään sitä ihminen, suunnistajakin eniten oppii.

— Vaikka olen harjoitellut systemaattisesti jo 15 vuotta, niin arvokisoihin — olympia-, MM- tai EM-radalle — olen päässyt vasta yhden kerran. Kuitenkin sanon yhä, että hienointa urheilussa on YRITTÄMINEN. Vain harvoilla on rohkeutta siihen.

— Minusta tuntuu, ettei nykyajan nuorilla ole enää haaveita, ainakaan sellaisia kuin meillä maalaispojilla ennen. Tuodaanko kaikki liian valmiina eteen — onko yrittämisen henki tukahduttettu?

— Nuorille juoksijoille toivon ROHKEUTTA, USKALLUSTA. Älkää pelätkö epäonnistumista. Jos ei mitään halua, ei myöskään mitään saavuta.

— Ari Paunonen keväällä 1987, vuosikymmenen kovan koulun jälkeen.

"Tippaakaan en ole katkera, vaikka elämä ei useimmiten ole ruusuilla tanssimista olutkaan. Urheilijan täytyy oppia kestäämään arvostelua — joskus asiatohtakin. Vaikka olen ollut äärettömän lujilla, mielen tasapainoa raskaatkaan vastoinkäymiset eivät ole vieneet.

Minun urheilumisen kipinäni on yhä tallella kahdestakin syystä. Uskon vielä pystyväni kehittymään juoksijana. Ja olen aina sisäistänyt urheilun jotenkin laajemmin kuin pelkkänä menestyksen metsästämisenä. Voittoa ja tappioita, suurta seikkailua — sitähan tämä juoksijan elämä pohjimmiltaan on."

JUOKSIJA-lehti 3/87

CHAMPIONNAT
DU MONDE
DE COURSE
D'ORIENTATION



Suomen maajoukkue suunnistuksen MM-kisoissa Ranskassa:

NAISET

Annika Heino, TP
Riitta Karjalainen, Ähtu
Eija Koskivaara, VaRa
Annariitta Kottonen, LiePa
Sirpa Lusa, HS

MIHET

Peter Ivars, Femman
Markku Jauhainen, LiePa
Pekka Nikulainen, AngA
Keijo Parkkinen, YlikNM
Kari Sallinen, HiKi

Vakkarastilaiset toivottavat onnea ja menestystä Eijalle, joka näin matkaa jo toisiin MM-kisoihinsa!

Alla puolestaan pari raporttia siitä, minkälaista suunnistus Ranskassa voi olla.

Minkälaista on suunnistus Ranskassa? Ja miten kilpailaan Gerardmerin alueella MM-kisoissa 31.8. — 6.9? Järjestäjät ovat välittäneet jonkin verran tietoja Suomeen. Tähäläiset huiput ovat päässeet useille liiton leireille Ranskaan.

Suunnistus on alkanut Ranskassa 1940-luvulla partiolaisten toimesta. Kehitys oli hidasta, kunnes ruotsalaiset järjestivät joitakin kilpailuja mm. Pariisissa 60-luvun lopulla. Sen jälkeen lajin leviäminen ja kasvu on ollut kihtiä.

Suunnistuksen 12. MM-kil-

pailut pidetään elo-syyskuun vaihteessa. Keskuspaikkana on Gerardmer, joka sijaitsee Ranskan koillisosassa lähellä Sveitsin rajaa.

MM-kisoissa maastonmuodot vaihtelevat korkeuserojen suhteen jyrkistä rinteistä tasamaahan. Jotkut alueet ovat rikkonaisia. Maastot ovat 400-1200 m merenpinnan yläpuolella.

Henkilökohtaisen MM-kilpailun karsinta ja finaali juostaan samantyyppisissä maastoissa. Kaikki kilpailumaastot vaati-

vat erittäin nopeaa ja tehokasta suunnistusrytmiä. Suomalaiset ovat valmistautumisessa huomioineet nopeat reitinvalinat, juoksuvoiman poluilla, alaja ylämäkeen juoksutaidon ja -kyvyn, rastinotossa oleellisen huomioimisen ja nopean rastityöskentelyn.

Henkilökohtaisessa MM-kilpailussa miesten radan pituus on 14,5 km ja kokonaisnousu 640 m. Naisten rata on 9,0 km ja nousua 320 m. Viestissä miesten osuudet ovat 9,5 — 10,5 km ja naisten 6,0 — 6,5 km.

Kevätterveiset Pariisista!

20.5.87 Paris

Vaihdoin Tukholman seudun erinomaiset suunnistusmaastot muutamaksi kuukaudeksi Pariisin seudun suunnistusmielessä vähemmän erinomaisiin metsiin.

Järjestyneestä suunnistustoiminnasta ei ole ainkaan vielä näkynyt merkkiäkään, mutta omin päin homma kyllä onnistuu hyvin. Kartat ovat pääasiassa ulkoilukarttoja, joissa mittakaava on noin 1:25.000 lähes joka kohdassa karttaa!

Karttojen taso on kirjava. Niinpä suunnistuksen perussääntö No 1 on tullut opeteltua uudestaan: "Jos kartta ja maasto näyttävät poikkeavan toisistaan, niin maasto pitää paikkansa."

Toivottavasti ainakin kesälomalla pääsee taas Suomeen (ja Ruotsiin) kunnon touhuun. Täällä kun oppii arvostamaan esim. kuntorastitoimintaa aivan uudella tavalla.

Salutations Tapio Pullinen

PALOJA

- Jukolan viestistä on puhuttu ja kirjoitettu paljon, mutta jatketaan vielä vähän samaa rataa. Miesten viestiin VaRa sai nimittäin komean rintanumeron 1000. VII-joukkueessa numeroa kantoi ainoana Ismo Flemming, jolle jatkajia ei ikävä kyllä löytynyt. Aloituksessa Ismo suunnisti ensimmäisen kerran yöllä, valitettavasti Suunnistajan tulokset eivät ker-
toneet hänen kohtuullista aikaansa (Ismon kuva takasivulla).
- Muutoinkin Jukolan joukkueiden kokoamisessa oli pientä HiKistä puhdetta, kun osanottovarmistukset jäivät monilta tekemättä. Erityisesti matkanjohtaja Rasti-Reunanen tuskaili asian tiimoilla kovasti. Parannetaan tyyliä jatkossa!
- Venlojen joukkueet syntyivät vaivattomammin, vaikka tyttöjä tuli ties mistä. Kaukaisimmat venlamme olivat tällä kertaa Eija O. Siilinjärveltä, Tarja V. Jeonsuusta ja Eeva R. Rovaniemeltä.



- Tämä Rovaniemen rouva oli muuten satunnaisista oireista päättellen miltei entisensä, kun maan tasa ei ollut mitään vaan puuhun pilti päästä. Ja sitäpaitsi hän johti ansiokasta seppelensitojaryhmää. Hienoa jälkeä syntyi, erityisen fiksuja olivat järjestäjien "tarjoamat" pelargoniat koristeena.
- Venlojen huippusijoitus ylitti miltei lehden kuin lehden uutiskynnyksen. Vaan Laitilassapa on sellainen julkaisu, joka mokomaa ei noteerannut, ei vahingossa sanallakaan. Muutoinkin sikäläinen lehdykkä on lukijapalautteen mukaan perin pidättyväinen VaRa-mainintojen suhteen. Odotetaan aikaa parempaa?
- Vakka-Rasti on toisaalla kerännyt pientä kv. menestystä Ruotsin Skogssport -lehden vaikeissa valokuvasuunnituksissa. Talvella oli kisan palkintolistoilla Janne Kejo, Uki ja keväällä taas tuttu nimi Seppo Raula, Vanda.
- Kuntorastit 30.6.87 pidettiin sattumalta sateessa ja siellä järjestäjäjryhmä yritti koota VaRa-telttaa kartanpiirtäjien suojaksi. Vaan eipä puuha onnistunut millään. Rakentamisen vaikeuksilla oli perin luonnollinen selitys: teltan parissa näet tuhersivat, nimiä mainitsematta, rakennusmestarit...
- LS-37:n seuralehdestä 3/87 joutui lukemaan kovaa tekstiä. "Puskarasti" hakee päätoimittajaa ja jos paikkaa ei saada täytettyä, lehti lakkautetaan! Liekö mielialat samat muissakin seuralehdissä?

Rasti-Vakkanenkin tarvitsee jatkuvaa toimitusapua. Muutoin saatte lukea muista lehdistä lainattuja tai päätoimituksen itse tekemiä tekstejä, mikä pitkän päälle ei vetele. Joten: kirjoitelkaa suunnistuksesta! Matkaraportit olisivat ehkä mukavia eikä humourikaan olisi pahitteeksi (vrt. mm. vii-meisimmät vitsit lehti 5/80, kun Mörötti vainen, Risurasteille läksi, persikoita maiskuttaen).



Vakka—Rasti

- Tämän lehden kolmossivulla alkaneet SM-päiväsuunnistukset ovat nyt takanapäin, mutta tuloksista ei ole mitalikerrottavaa. Parhaat suunnistajamme olivat jälleen D17-18 -sarjan Reeta-Mari Kolkkala (neljäs) ja H35 -sarjan Teemu Nukki (kuudes).
- Jäsenrekisteritietokoneemme on tarkistellut v. -87 jäsenmaksuja ja havainnut puutteita. Olethan muistanut maksaa! Ellet, niin hoida asia pian kuntoon saamallaasi "muistutuksella".
- Vakka-Rastin hallitus on hyväksynyt seuraan uusia jäseniä: kokouksessa 4/87 Kirsi Valo s.-76, Vesa Koistinen -75 ja Voitto Takkunen -59; kokouksessa 5/87 Kirsi Päiväranta -79, Hannu Vahtera -77, Veijo Simonen -52, Ilkka Aalto -45, Hannele Kuntsi-Aalto -42, Kalervo Alilonttinen -53, Hannu Tuupanen -52, Merja Tuupanen -54, Henna Tuupanen -80, Johanna Tuupanen -83 ja Elinan Tuupanen -85; kokouksessa 6/87 Maritta Saari -56, Mikko Saari -78 ja Antti Saari -78; kokouksessa 7/87 Ville Pyylampi -77, Pauli Lehtonen -64, Voitto Vittikko -53, Mervi Virtanen -74 ja Timo Rautanen. -- TERVETULOA SEURAAMME --

Vakka-Rastin hallituksen jäsen Merja Nieminen
ja kuntoaktiivisuunnistaja Juha Holvitie
vihittiin avioliittoon 8.8.87
Uudenkaupungin vanhassa kirkossa.



Onnea Onnea Onnea !!!

VIRI7742A * VIRI7742A

Osoite oikein!

Osoitteen muutos..... 19.. alkaen Entinen Nimi Lähiosoite Postinumero ja postitoimipaikka UUSI OSOITE: Lähiosoite Postinumero ja postitoimipaikka Päiväys ja allekirjoitus Virheellisen postiosoitteen käyttö aiheuttaa lähetyksen viivästymisen.	Maksutta koti- maan postiliikenteessä RASTI-VAKKANEN /Veijo Viitanen Urheilutie 1 a B 14 23800 LAITILA
--	--



Oravapolulla

Nuorten leiri -87 Eräistenkarissa

Perjantai-iltana kuudenmaissa Uudenkaupungin torilta lähti vajaat kaksikymmenpäinen suunnistusjoukko Eräistenkarin saunalle Lokalahdelle. Ensimmäisenä oli vuorossa paikoilleen asettuminen. Ensimmäinen oli vähän vaikeuksia tilojen suhteen, mutta pukukopeista saatiin vähän lisää makuutilaa. Kun paikat oli saatu kuntoon, osa testasi saunan ja uintipaikat, osa loikoili makuupusseissaan.

Iltapalan jälkeen lähdimme iltasuunnistukseen, jossa oli kolme rastia. Matkana oli noin 1 km. Sen jälkeen menimme yö-uinnille ja yösaunalle. Yö oli hieman leovoton, sillä suurin osa porukasta valvoi koko yön.

Aamulla taas olisi unimahtanut, mutta saunan lämmitys piti kaikki hereillä. Herätyskellon pirinällä oli myös osuutta asiaan. Kun sauna oli lämmin, hypättiin laiturilta aamu-uinnille ja sieltä kovalla vaivalla lämmitettyyn saunaan. Kahteentoista saakka laiskoteltiin ja sitten syötiin ruokaa. Sen jälkeen olikin vuorossa vapaata aikaa.

Harjoituksiinkin piti mennä. Lähtö oli metsästysmajalta. Ainoa surkeus oli se, että sinne oli hirveän pitkä matka. Kun tultiin suunnistamasta, mentiin taas uimaan ja saunaan. Sitten pienen tauon jälkeen oli uniralli. Kaksi henkilöä unohti leimata. Hikisen urakan jälkeen muutama orava meni uimaan ja saunaan. Kaikki olivat hieman väsyneitä viime yön valvomisesta, joten illalla nukahdettiin helpommin kuin viime yönä.

Aamulla olikin herätys yhdeksältä. Aamupalan jälkeen lähdettiin leirikilpailuun. Leirikilpailun jälkeen maitti ruoka ja sauna. Uimaan ei kukaan uskaltanut kovan tuulen takia. Sitten olikin jo vuorossa todistusten ja palkintojen jako. Sen jälkeen alkoi tavaroiden pakkaus ja siivoaminen. Neljältä oli leiri lopussa ja kotimatka alkoi.

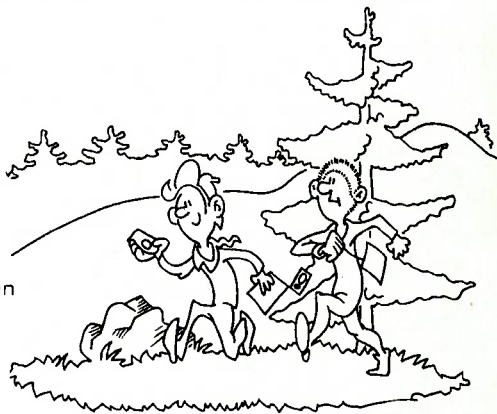
Leirikilpailun tulokset:

H8RR	D14
Timo Ritasalo	Tiia Nukki
H10RR	Sanna Laaksonen
Jani Ketola	Mervi Virtanen
Teemu Ritasalo	D12TR
Tommi Suominen	Sini Laaksonen
Mikko Suominen	Katja Helkkula
Tommi Alanissi	H12TR
H14	Petri Meriläinen
Jokke Myöhänen	Janne Pulli
Valtteri Väyrynen	Vesa Koistinen
Lauri Salomäki	Esa Viitanen

Uniralli
Valtteri Väyrynen

Leirillä oli mukana myös Tanja Helkkula. Ohjaajina olivat Sanna Alanissi, Tomi Virtanen ja Jouko Myöhänen. Suunnistusradat laati perjantaina Jouko Myöhänen, lauantaina Jouko Alanissi ja sunnuntaina Valter Hirvonen.

Leiriterveiset: Mervi, Sanna ja Tiia



VaRa-Oravien ym.
MUISTILISTA:

23.08 Pm-rastit
30.08 NuortenJukol
13.09 Maak.viesti
20.09 Oravaviesti
11.10 Oravatonni
Marr. Vaalikokous
Joulu Joulujuhlat

ym. ym.



Lemminkäinen, urheilurakentaja.



Lemminkäinen tunnetaan monipuolisena ja samalla kokeneena urheilurakentajana. Maine on kantautunut myös maamme rajojen ulkopuolelle. Lemminkäinen on toteuttanut Neuvostoliitossa useita korkeata ammattitaitoa vaativia yleisurheilukenttien päällystystöitä.



Seinäjoen tekojäärata.



Helsingin Olympiastadion. Päällysteet.

Lemminkäisen osaaminen kattaa varsin laajan alueen tätä rakentamisen erikoissektoria. Lemminkäinen edustaa maailmankuuluja Novotan- ja Plexipave-päällysteitä. Edustamme myös betonipohjaisia Tennisit- ja asfalttipohjaisia Lemsport-monikäyttöratoja. Hallit toimitamme avaimet käteen-periaatteella, suunnittelemme ja teemme maanrakennustyöt eri urheilurakennustarkoituksiin. Viime vuosina on Lemminkäinen ollut mukana kymmenissä eri projekteissa. Olemme päällystäneet Novotanilla Helsingin Olympiastadionin suorituspaikat samoin kuin Tashkentin Pahtakor-stadionin ja Lenin-

gradin Kirov- ja Lenin-stadionien suorituspaikat. Talin ja Myllypuron tenniskentät ovat meidän päällystämämme, olemme rakentaneet Tapiolan ja Hiekkaharjun tenniskeskukset. Olemme tehneet Oulunkylän, Seinäjoen ja Heinolan tekojääradat. Olemme suunnitelleet ja toteuttaneet Helsingin Pallokentän koinovierion. Myllypuron jäähalli on meidän rakentamamme.



LEMMINKÄINEN OY

Esterinportti 2, 00240 HELSINKI
puh. 90-15 991