

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkonen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viltanen
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.



**ISO
Tonic**

**Avoin kansainvälinen
ISOTONIC SUUNNISTUSKILPAILU
26.—27.4.1986 Uudessakaupungissa**



- La 26.4.86 henkilökohtainen, su 27.4.86 viestit
- Suunnistuskartta 1:15.000, painatus kevät -86
- Tarjolla hyvät suunnistusmaastot ja VaRa:n laadukkaat yleisjärjestelyt
- Tervetuloa Vakka-Suomeen ja autokaupunkiin!

VAKKA-RASTI ry.



RASTI- VAKKANEN

1/86 VAKKA-RASTI





Vakka-Rasti



Suunnistusseura VAKKA-RASTI ry, perustettu v. 1972

- Seuran osoite: Nordströminkatu 5, 23500 UKI
- VaRa:n pankkitilit: OP, Uki 549102-44106
SP, Uki 436010-430391
KOP, Uki 118560-39406
SP, Kti 435010-45155
- Seuran jäsenmaksut 86: 100 mk perhemaksu
50 mk aikuiset
20 mk lapset, opiskelijat, eläkel.

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1986

- Raimo Nurmi	Puheenjohtaja	16843
- Heikki Vennelä	Tal.ohj./Varapj.	23036
- Pertti Vuorinen	Kilp.jaosto	21353
- Rauli Helkkula	Valm.jaosto	24210
- Erkki Teivaala	Kuntojaosto	12642
- Pekka Raula	Kalanti-jaosto	44312
- Heidi Perälä	Nuorisajaosto	24889
- Veijo Nurmi	Kartoitusohj.	21250
- Maaria Ritäsalo	Jäsen	22708
- Raimo Reunanen	-"-	23587
- Eero Tervakangas	-"-	70261
- Outi Nurmi	Sihteeri	22922
- Veijo Viitanen	Tied.siht.	54812

Seuran hallitus kokoontuu jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 18,00.

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1986

- Ellen Valio	Jäsenkirjuri	23767
- Kirsti Tervakangas	Kirjanpitäjä	70261
- Erkki Luntamo	Lehtiasiamies	23827
- Valter Hirvonen	Leikekirjanpit.	23486
- Rauli Helkkula	Kilpailusiht.	24210

Luottamustehtävissä v. 1986

- Esko Taponen	SSL liittovalt.	921-707452
- Osmo Suominen	V-S sj. piiris.	921-358736

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMISET

- Rauli Helkkula	Kilp.siht.	922-24210 k.
Suulakuja 26 as 6, 23500 UUSIKAUPUNKI		922-21911 t.



Nuorten Suurkiset LAHDESSA 4.-8.6.1986



SUURKIITOKSET Myöhäsen Joukolle lahjoittamistaan kuusista VaRa:n nuorisajaoston joulukuusikauppaan. Kiitokset myös ahkerille kuusenkaatajille sekä kuusenmyyjille.

VARAUTUKAA muuten myös nuorisajaoston huhtikuiseen huutokauppaan. Siis alkää vielä heittääkö pois vanhoja, hyviä tavaroita, vaan säästää ja tuokaa huhtikuussa huutokaupattavaksi. Tempauksen tuotto menee mm. nuorten vuoden kohokohdan, Lahden Suurkisoihin.

Viime vuonna tavaroiden tuojista ja ostajista vain murto-osa oli VaRa:laisia. Kuinkahan mahtaa olla tänä vuonna? Toivottavasti moni on hengessä (ja käytännön hommassa) mukana!

NUORTEN SUUNNISTUSKERHO (7 - 16 v.) pyörii edelleen Seikowin salilla Uudessa kaupungissa keskiviikkoisin klo 16 - 17,15 sekä klo 17,15 - 18,30.

Nyt talvikaudella ohjelma on vielä sekalaista, mutta keväämmällä siirrytään jo enemmän varsinaisiin suunnitusasioihin.

MUITTEN HARJOITUSTEN ajat ja paikat löydät Uudenkaupungin Sanomien Seuratoiminta-palstalta. Nyt kaikki nuoret innolla mukaan tapahtumiin, joiden huipentumana kevätkauden jälkeen ovat SVUL:n Nuorten Suurkiset Lahdessa 4 - 8.6.1986.

VAKKA-RASTIN nuorisajaostossa on tehty Suurkisoihin osallistumisesta päätös, joka on edelleen saanut seuran hallituksen yksimielisen vahvistuksen. Rastikamujen kanssa lähdetään kunnon kimpassa ikimuistosiin Nuorten Suurkisoihin! Lisätietoja VaRa:n nuorisajaostosta mm. Perälän Heidiltä.

MOVE



**YHDESSÄ
ON KIVA
LIIKKUA**

LISENSSI

Suunnistuksessa on käytössä lisenssijärjestelmä, josta kerrotaan yksityiskohtaisesti mm. Suunnistaja-lehdessä no 1/86 s. 10. Kilpailijalisenssin lunastamalla suunnistaja saa vakuutuksen, otetaan mukaan rankilistalle, saa luokkasuorituksen rankin perusteella, saa oikeuden ilmoittautua valiosarjoihin ja helpottaa seuran kilpailuun ilmoittautumista.

Lisenssin hinta on aikuisilta 45 mk ja nuorilta 23 mk. Nuorten lisenssin lunastavat suunnistajat, jotka v. 1986 kilpailevat D15-16 ja H15-16 tai näitä nuoremmissa sarjoissa. Lisenssi on maksettava pankkiin 15.3.86 mennessä.

Vakka-Rastissa kilpailijat maksavat itse oman lisenssinsä, koska kyse on lähinnä henkilökohtaisen tapaturmavakuutuksen saamisesta. Vakuutus on voimassa koti- ja ulkomailla, suunnistuskilpailuissa, harjoituksissa, valmennusohjelman mukaisesti harjoiteltaessa, em. tilaisuuksiin liittyvillä matkoilla. Lisäksi vakuutuksessa on ns. urheiluvammaehto.

Osa vakkarastilaisista on jo saanut esitetyt pankkisiirtolomakkeen lisenssin lunastamista varten. Kauempaan asuville lomake on tämän lehden liitteenä. Uusille kilpailijoille tarkoitettuja pankkisiirtolomakkeita saa mm. Vennelän Heikiltä, os. Kettutie 18, 23500 UKI.

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 postili-
kenteessä

RASTI-VAKKANEN
/Veijo Viitanen
Urheilutie 1 a B 14
23800 LAITILA

MATKAT

Matkakustannusten jyrkästä noususta johtuen Vakka-Rasti pyrkii järjestämään entistä enemmän linja-autokuljetuksia suunnistuskisoihin. Samalla omia autoja käyttäviä jäseniä kehoitetaan noudattamaan yhteislähdöistä annettuja tietoja - siis matkoille yleensä aina Ugin torin kautta. Lisäksi kilpailumatkoja suunniteltaessa tulee soveltuvin osin tarkistaa naapuriseurojen vapaa kuljetuskapasiteetti.

1. MATKAKULUT KORVATAAN

Kaikki kilpailijat:

- SM-, pm- ja Cup-kilpailuihin sekä seuraotteluihin
- valm.jaoston nimeämiin viesti-, tarkkailu- ja kats.kilpailuihin
- muihin suunnistuksen arvokilpailuihin, joihin seura järjestää yhteiskuljetuksen (linja-auto)
- valm.jaoston nimeämiin harjoitus- ja valmennustilaisuuksiin hyväksytyn suunnitelman mukaisesti

Nuoret kilpailijat (alle 18-vuotiaat):

- piirikunnalliset suunnistuskilpailut
- lähimmät kansalliset suunnistuskilpailut

2. KORVAUSMENETTELY

Linja-autokuljetus (yhteiskuljetus)

- seura maksaa kuljetuksen

Laina-autot

- seura maksaa bensakulut laskua vastaan, liitteenä maksutositteet

Oma auto

- seura maksaa osallistuvasta kilpailijasta 0,20 mk/km

Yhteiskuljetus muiden seurojen kanssa

- seura maksaa oman osuutensa esitettyä laskua vastaan

3. MUUT MATKAKORVAUKSET

Seura maksaa sellaisille jäsenille ja toimihenkilöille, jotka joutuvat normaalia enemmän suorittamaan kuljetuksia omilla autoillaan esim. nuorten harjoituksiin, seuraotteluihin, koulutus- ym. tilaisuuksiin perustellun ja tarkoin eritellyn laskelman mukaan.

4. SEURA EI KORVAA

Seura ei korvaa yksittäisten, eri puolilla maata pidettävien kansallisten matkakuluja (ns. lomamatkat ym).

Seuran järjestäessä bussikuljetuksen ei muita matkustusvaihtoehtoja korvata.

5. MATKALASKUN KIRJOITUS

Tarkoin eritellyssä laskussa tiedot:

- kilpailun nimi ja päivämäärä
- paikkakunta
- edestak. matkan pituus (km)
- kilpailijoiden nimet
- saajan pankkiyhteystiedot

Matkalaskun hyväksyy Vakka-Rastin puheenjohtaja.





Valmennus



Suunnistusvalmennus kulkee yhä lapsenkengissä. Vaikka käytännön harjoittelutietous kehittyy jatkuvasti, se jää useimmiten hyvin harvojen ja valittujen salaisuudeksi. Vakka-Rasti on hoitanut valmentajiensa koulutuksen kiitettävästi - mm. allekirjoittanut on päässyt suorittamaan kansallista valmentajatutkintoa valmentajainstituutissa Vierumäellä.

Seuraavat ohjeet olkoon hyödyksi niille Vakka-Rastin suunnistus-harrastajille ja kuntoilijoille, jotka itsevalmennusperiaatteella kehittävät suunnistuskuntoaan kesäksi.

Suunnistajan harjoittelussa on kaksi tekijää, joiden yhteisvaikutus antaa tulokseksi parhaan mahdollisen sijaluvun kilpailupäivänä. Kutsun näitä tekijöitä PERUSKUNTOHARJOITTELUKSI ja TERÄVÖITYMISHARJOITTELUKSI (TVH-moniste saatavana Eskolta).

Peruskuntoharjoittelulla tarkoitan sitä sisäistä peruskestävyyttä, joka ei sisällä minkäänlaista lihaksistollista erikoisharjoittelua. Toisin sanoen se on lahjakkuuden, harjoitusvuosien ja yleiskestävyysharjoittelun yhteinen lopputulos. Suunnistajat kehittävät useimmiten perustaansa pitkällä, hitailla juoksuilla ja hiihdoilla, joiden vauhti on hyvin hallittavissa pitkänkin aikaa yhteen menoon.

Suunnistajan tulee ensin laskea kolmen edellisen kuukauden aikaisen harjoittelun yhteismäärästä keskimääräinen viikkomäärä. Tästä keskiarvosta tulee vähentää noin 10 %. Näin on saatu selville viikon harjoitusmäärä.

Tyypillinen viikkoharjoitusohjelma olisi kutakuinkin seuraava:

Päivä	Pituus- määrä %	Harjoitusteho
Maanantai	5 %	Kevyt/lihaskunto - huolto
Tiistai	15 %	Reipas
Keskiviikko	25 %	Kevyt
Torstai	5 %	Kovaa/erikoiskovaa/vetoharjoitus
Perjantai	15 %	Reipas/voimanhankinta
Lauantai	25 %	Kevyt
Sunnuntai	10 %	Kovaa/kilpailu/aikakoe

Tätä harjoitusta lisätään viikottain seuraavasti: reippaisiin harjoitteisiin lisää joka 2. tai 3. viikko 2 km/10 min. Kevyihin lenkkeihin lisää 1 km tai 5 min joka viikko, kunnes saavutetaan 25-30 km/2h miehillä, naisilla 15-20 km/1,5h.



Suunnistajan pitää varoa liian suurilla määrillä aloittamista, sillä muutoin ei pysty romahtamatta noudattamaan lisääntyviä määriä. Lenkkien vauhdin tulee olla mukavaa. Ne juostaan tai hiihdetään tasaisella nopeudella. Lenkin jälkeen ei saa olla väsynyt, vaan miellyttävällä tavalla rentoutunut. Harjoitusiloin tulee säilyä koko ajan. Jos näin ei tapahdu, suunnistaja tyhjentää energiavarastonsa ja hänen kehityksensä pysähtyy.

Harjoittelussa tulee vaihe, jolloin määrä on kaksinkertaistunut. Tässä vaiheessa suunnistajan tulee ottaa vakavasti huomioon mahdollisuus, ettei hänen kehonsa enää kestä lisää rasitusta hyötyä tuottavalla tavalla. Tämän jälkeen voi kokeilla satunnaisia lisäyksiä määrissä, mutta pitää jatkuvasti varoa "yli menemistä".

Harjoitustehon optimoinnissa voi käyttää seuraavaa harjoitusvauhtitaulukkoa, joka perustuu 10 km:n testiaikaan:

10 km:n testiaika	Erikois- kova	Kova	Reipas	Kevyt
35,00	3,15	3,45	4,00	4,30
36,00	3,20	3,50	4,10	4,45
37,00	3,25	4,00	4,20	4,50
38,00	3,30	4,05	4,30	5,00
39,00	3,35	4,10	4,40	5,10
40,00	3,40	4,15	4,50	5,20
43,00	3,55	4,30	5,10	5,40
45,00	4,05	4,45	5,30	6,00
48,00	4,25	5,00	5,50	6,20
50,00	4,35	5,10	6,00	6,30
51,00	4,40	5,15	6,05	6,35
52,00	4,45	5,20	6,10	6,40
53,00	4,50	5,25	6,15	6,45
54,00	4,55	5,30	6,20	6,50
55,00	5,00	5,35	6,25	6,55

Harjoitusrasituksen ja levon suhteen pysymistä optimaalisena voi suunnistaja seurata ortostaattikokeella. Kokeessa urheilija lepää pitkällään vuoteessa/penkillä 5-10 min, jonka jälkeen mitataan leposyke. Tämän jälkeen noustaan seisomaan ja syke mitataan 15-30 sekunnin väliltä. Tulokseksi ilmoitetaan minuuttisykkeet.

Kokeessa saadun sykkeen erotus on yksilöllinen, mutta sen kasvaminen huomattavasti aiempaan verrattuna kertoo mahdollisesta yllirasituksesta. Lepopäivä on paikallaan, jos erotus on 20-25 lyöntiä. Normaaali erotus on noin 10-20 sykettä.

Valmennusterveisin

Esko T.

Suunnistus

Talvinen hiihto ja suunnistusaika on nyt parhaimmillaan. Vakka-Suomen tasolla on pidetty jo hiihtosuunnistukset, joista pisteet Vakka-Maljaan: MS-52 92, LaJy 45, VaRa 24, TaTa 9 ja VeKi 1. Tätä luettaessa myös Vakka-latusuunnistukset on pidetty Laitilassa (22.2).

Vakka-hiihtosuunnistuksissa kilpailivat vakkarastilaisista mestareiksi Kari Honkanen H35, Jouko Myöhänen H45 ja Eija Koskivaara D21. Meikäläisten osanotto kisoihin oli laimeaa - parannetaanpa tahtia jatkossa!

Pm-hiihtosuunnistukset pidettiin Laitilassa. Henkilökohtaisissa VaRa:n menestys oli hyvä: kultaa Hanna Helin D21, Reeta Kolkala D18 ja Teemu Nukki H35; hopeaa Seppo Raula H35 ja Raimo Reunanen H50; pronssia Kari Honkanen H45 ja Erkki Luntamo H65.

Hiihtosuunnistuksen pm-viesteistä tuli mukavasti neljä mitalia. Mestaruuteen kilpaili H35-joukkue Seppo Raula, Veijo Nurmi ja Teemu Nukki. V-S:n pm-hopealle suunnistivat D21-naiset Eija Koskivaara, Hanna Helin ja Reeta Kolkkala. Pm-pronssia toi H45-joukkue Jouko Myöhänen, Raimo Reunanen ja Kari Honkanen sekä H60-yllätysjoukkue Valter Hirvonen, Erkki Luntamo ja Kaarlo Uusitalo.

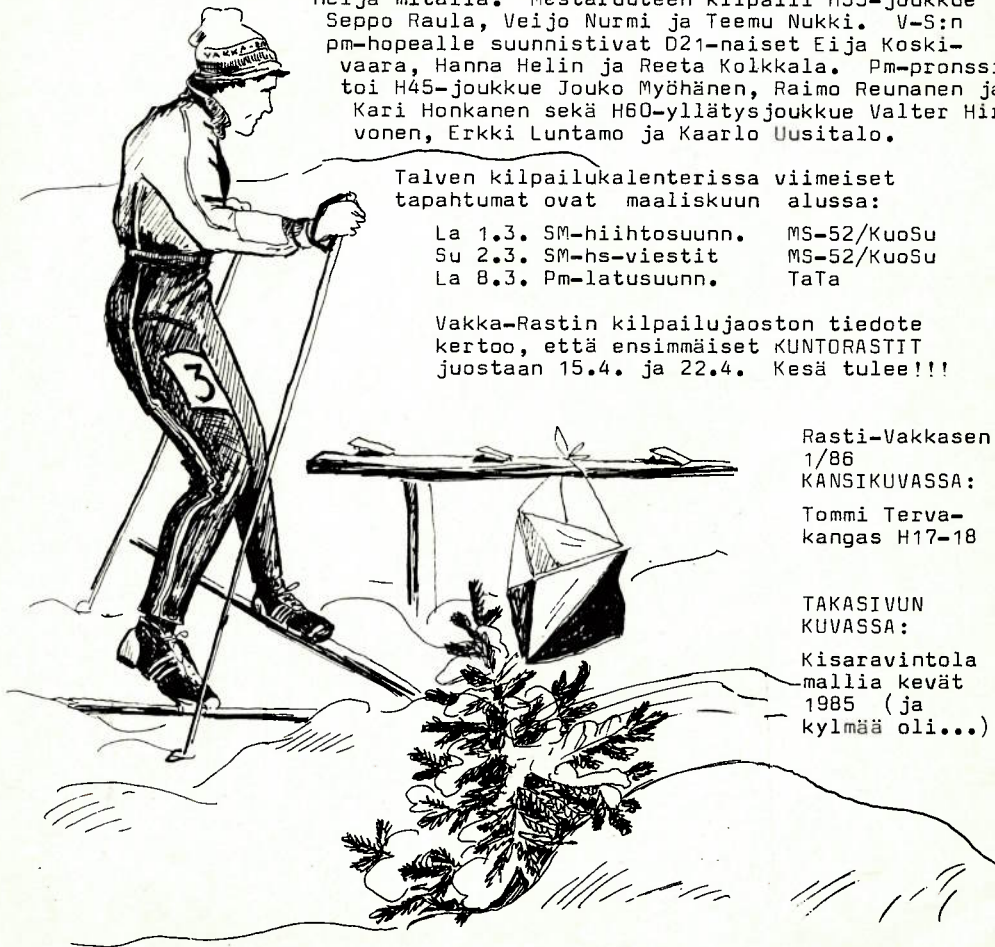
Talven kilpailukalenterissa viimeiset tapahtumat ovat maaliskuun alussa:

La 1.3. SM-hiihtosuunn.	MS-52/KuoSu
Su 2.3. SM-hs-viestit	MS-52/KuoSu
La 8.3. Pm-latusuunn.	TaTa

Vakka-Rastin kilpailujaoston tiedote kertoo, että ensimmäiset KUNTORASTIT juostaan 15.4. ja 22.4. Kesä tulee!!!

Rasti-Vakkasen
1/86
KANSIKUVASSA:
Tommi Tervakangas H17-18

TAKASIVUN
KUVASSA:
Kisaravintola
mallia kevät
1985 (ja
kylmää oli...)



JÄSENASIAA

Vakka-Rastin hallitus on hyväksynyt seuraan uusia jäseniä seuraavasti: kokouksessa 8/85 Juha Stoor synt. -66; kokouksessa 9/85 Harri Salminen s. -55; kokouksessa 1/86 Arttu Lehtonen s. -76 ja Tapio Pullinen s. -54; kokouksessa 2/86 Kaisa Narinen s. -73, Erika Berger s. -73 ja Jorma Vehmanen s. -45 sekä reipas joukko Helkkulan Raulin perhekuntaa. - Tervetuloa seuraamme!

Seuramme uusista jäsenistä tunnetuin on ex-maajoukkuekiekkoliija Jorma Vehmanen, jonka Jääkiekkoliiton juhla kirjja "Siniviivalla" esittelee Jyrki Laelman sanoin näin:

"Sarjaan merkittäviä raumalaisia kuuluu myös Jorma Vehmanen, mies, joka tuli jääkiekkoliiton suoraan metsästä. Sillä Jorma Vehmanen laji oli pitkään suunnistus. Eikä poika juossut turhaan rastien perässä. Kaksi henkilökohtaista SM-pronssia ja kaksi viestihopeaa kertovat vauhdista, voimasta taas neljä piirinmestaruutta poikapaineissa."

Menestyksekkään jääkiekkouran jälkeen Joppe alias Einari on taas palannut metsään ja etsii siis tulevan kauden rasteja Vakka-Rastin väreissä. Toivotaan menestystä miehelle H40-sarjassa.

oooooooooooo

1.1.1986 lukien Vakka-Rastin jäsenyydestä ovat eronneet: Markku Jauhiaiainen (uusi seura Liedon Parma), Mikko Itäranta (Pargas IF), Pekka Itäranta (Laitilan Jyske), Aki Vainio (LaJy) ja Hannele Sjöblom (Hinnerjoen Yritys).

Vakka-Rasti kiittää näin Rasti-Vakkasen välityksellä eronneita jäseniään menneistä vuosista ja ajasta, jonka he ovat seurassamme viihtyneet. Vauhdikasta jatkoa kaikille rastinetsinnöissä.

		JÄSENILMOITUS
		Haluan liittyä suunnistusseura VAKKA-RASTI ry:n jäseneksi
Suku- ja etunimet		
Ammatti		
HLö-tunnus		(Synt.aika + sos.turva)
Osoite		
Postitoimip.		
Puhelin, koti		työ
Pvm Allekirjoitus		





Avoim kansainvälinen ISOTONIC SUUNNISTUSKILPAILU 26.-27.4.1986 Uudessakaupungissa

Vakka-Rasti on saanut kevään avaukseksi suururakan kilpailujen järjestelypuolelta. ISOTONIC juostaan näet Uudessakaupungissa yllä mainittuna ajankohtana. Viimeksi VaRa veti vastaavan tapahtuman läpi vuonna 1979 Kalannin Urheilutalo keskuspaikkana.

Isotonicin onnistumiseksi joudutaan tekemään mittaamaton määrää talkootyötä. Järjestelyt ovatkin käynnistyneet tehoryhmän toimesta jo ajat sitten. Kilpailun johtajana on Honkasen Kari ja kovasti tuttuja nimiä rasitetaan muillakin vastuutehtävillä.

Vakka-Rastin johto ja Isotonicin järjestelytoimikunta toivovat, että mahdollisimman moni seuran jäsen osallistuisi ennakkovalmisteluihin ja edelleen tapahtuman läpiviemiseen kahtena kisapäivänä. Toimitsijoita tarvitaan satoja. Varatkaa siksi huhtikuun viimeinen viikonvaihe Isotonicille - ja pyytäkää myös kavereitanne mielenkiintoisiin toimitsijatehtäviin!

Isotoniciin liittyen kaikki seuran omistama materiaali tarvitaan hyötykäyttöön. Joten jos Sinulle on unohtunut vaikkapa jokunen rastilippu, pihtileimasin tms. arvoesine, tuo ne pika-pikaa seura-varastolle (poliisiaseman piharakennus/Uki). Kiitos.

Siis muistathan vakkarastilainen: ISOTONICISSA TAVATAAN !!



Suomen kohdalta viestissä jäi vaivaamaan vain yksi seikka - valinta. Onko helppo tapa oikea? - tai edes perusteltu? Oliko itsestään selvää jättää henkilökohtaisen kisan viimeinen pois joukkueesta, kun tiedettiin maaston olevan nopean, todella nopean? Eija Koskivaaran lämmäköityä olisi tarvittu. Lisäksi voidaan kyseenalaiseksi asettaa viestin etukäteisvalintojen oikeutus tai tarpeellisuus. Perusteiksi ei voi riittää keskittymisrauhan myöntäminen. MM-tasolla on oltava valmiudet nopeaan toimintaan.

Juoksija 10/85

UUTISPOSTIA

Marja-Liisa Portin ja Eija Koskivaara jännittivät selvästi ensimmäistä MM-kisaansa ja tekivät koko joukon virheitä. Naisjoukkueen kokonaispanos oli kuitenkin ihan mukava, kun kisojen nuorimman kvartetin heikoin oli sentään 27.

Mynämäen Eija Koskivaara toteasi sortuneensa alussa "tekniiseen virheeseen". - En löytänyt oikeaa juoksutahia sitten millään ja se sekoitti koko kisan perusteellisesti.

Uudenkaupungin Vakka-Rastia edustava Eija joutui kisan jälkeen arvottunut vielä doping-testiinkin ja sekin oli kilpailun kaltainen ongelma, venyi pitkäksi...

Vaikka Koskivaara oli nelikon heikoimmin sijoittunut, hän ilmeisesti pääsee kuitenkin mukaan viestien Marja-Liisa Portinin jäädessä syrjään. Eija on kovan viestinviejän maineessa - parhaana näyttöään viime syksynä Norjan PM-kisoissa mahtava avausosuus nuorten joukkueessa.

Suomalaisista aloittajia Riitta Karjalainen putosi heti kolmisen minuuttia. Marja-Liisa Portinille meni vielä heikommin, ja Ulla Mänttärin juoksuvoima ja tarkkuus eivät riittäneet senkään verta. Annariitta Kottonen ankkurina sai taistella vain viidenneestä sijasta. Toiseksi viimeisellä rastilla tšekki meni kuitenkin ohitse.

Ei vääriä valintoja

Joukkueenjohtaja sivuutti tylysti arvelut vääristä viestivalinnoista ja vääristä juoksujärjestyksistä.

- En ole löytänyt yhtään kunnon perustelua moille väitteille. Kyllä täällä jokainen tekee parhaansa. MM-kisat ovat kuitenkin niin erilainen kuin muut juoksut, että se tuo kokemattomille kisaajille monia ongelmia.

Valmennuspäällikkö Jorma Kallio muistutti vierestä, että vain Sallinen ja Kottonen olisivat MM-kokemusta aiemmin.

Turun Sanomat 5.9.85

Turun Sanomat 7.9.85

PALOJA

• Vuoden vaihtuessa on ollut tapana nimetä edellisen vuoden "mainetekoja" tms. saavutuksia. Rasti-Vakkanenkin on tehnyt valintansa, jotka tässä julkistetaan.

• Vuoden 1985 ihmeeksi ristittiin australialainen kompassi, jonka mekanismia Kivisen Matti ei taida ymmärtää vielä tänä päivänä...Toivottavasti MM-käviijämme Eija K. on ehtinyt antaa havaintoesityksen.

• Vuoden 1985 suunnistuspuumiksi ristimme VaRa:n pj-Raikun harhailut Laitilassa, josta hän epätoivoisesti etsi R-Vakkasen toimitusosoitetta. Eipä onnistunut - Raimon puolustukseksi todettakoon, että hänellä ei ollut ajantasaista karttaa eikä laitila vielä silloin ollut kaupunki!

• Varsinais-Suomessa on valittu erään pankin tuella vuosittain ns. "Kunnon kuntalaisia". Viime vuonnakin suunnistajia tuli nimityksi paljon mm: Liisa Veijalainen (Lieto), Olli Mäkipää (Mynämäki), Jorma Lemmetti (Laitila), Pekka Liikari (Nousiainen), Alpo Kotamäki (Tarvasjoki) jne. Vaan miksipä Uusikaupunki ei tee valintaa? Olisi täällä suunnistajia, kunnon suunnistajia tarjolla, jos vaikka nuo palloilijat eivät siihen sopisikaan...

• "Rastivuosi 1985" kirja ilmestyi jouluksi ja VaRa-laisia on taas kivasti kuviin mukana. Mm. SM-kultatyttöjemme Eijan, Riinan ja Reetan hymyntäyteisen kuvan kuvatekstissä todetaan: "Ettäkö muka naisellisuus kärsisi suunnistuksessa, tai yleensä urheilussa, kuten kuulee joskus väitettävän!?"

• Ja sitten vuoteen 1986, jonka ensimmäisiä merkkipäiväjuhlijoita oli Vienolan Raili (kuva). Hän on toiminut uterasti seuramme naisjaoston vastuutehtävissä vuosikautia. VaRa:n puheenjohtajisto -pojat veivät onnitteluksi kukat ja viirin ja saivat pullakaffeet. "Ja halaukset kans", vahvisti alan tunnettu asiantuntija Heikki V. Raimo N:n myhäillessä taustalla.

• Vakka-Rastilla on muuten SYKEMITTAREITA, joita voi käyttää valmentautumisen apuna. Mittareita saa lainaksi - tiedustelut valmennusjaostoon Heikkulan Raulille.

• VaRa-varusteita myynnissä, mm: kilpailuasuja, verryttelyasuja, seurapuseroita, -kasseja ja -pipoja. Tiedustelut Vennelän Heikkilä, joka myös suunnittelee uusien kilpailuasujen, verryttelyasujen ja seurapuseroiden tilaamista kevääksi. Myös Dravakokkoja.

• Suunnistuksesta kirjoittavilla lehtimiehillä on surkea puute lajin harrastajia kuvaavista synonyymeista. Näin meitä rasti-laisia nimitetään pikhaniskoiksi, metsänkävijöiksi, rastinkiertojiksi ja jopa kaarnanpurijoiksikin. Rasti-Vakkanen julistaa tällöin ideakilpailun ja pyytää uusia versioita sanasta "suunnistaja". Lähettäkää niitä toimitukseen - parhaat julkaistaan kesän kuluessa Turun ym. Sanomien suunnistusjutuissa. Kiitos.



RAILI VIENOLA
50 v. 10.2.86