

Joukkajulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Vello Viitanen
Urheilutie 1 B 14
23600 LAITILA
Puh. (022) 51505 (työ)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky

Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata.

Tiesitkö, että...

1843 voimistelun opettaminen kouluissa määrättiin asetuksella pakolliseksi. Opettajien puutteen takia määräystä ei voitu kuitenkaan noudattaa.

1856 perustettiin Suomen ensimmäinen urheiluseura, Segelförningen i Björneborg (Porin purjehdusseura), joka toimi edelleenkin.

1868 julkaisi lehtori Karl Gustaf Göös kirjoittamansa ensimmäisen suomenkielisen urheilukirjan, "Voimistelun harjoitusoppi".

1877 perusti Ivar Wilskman ensimmäisen suomenkielisen urheiluseuran, Helsingin suomalaisen Alkeisopiston Turnarit.

1898 perusti Ivar Wilskman Suomen Urheilulehden, joka on pohjoismaiden vanhin jatkuvasti ilmestynyt yleinen urheilulehti.

1900 kesäkuun 17. päivänä perustettiin Suomalaisen voimistelu- ja urheiluliitto, SVUL.

1906 perustettiin SVUL uudelleen. Nimeksi tuli nyt Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto sekä puheenjohtajaksi Ivar Wilskman.

1908 silloin 20-vuotias Lauri "Tahko" Pihkala julkaisi Urheilijan oppaan (yhteisurheilun harjoittelu ja tekniikka).

1935 perustettiin Suomen Suunnistusliitto

1945 liittyi Suomen Suunnistusliitto SVUL:n jäseneksi.

1947 järjestettiin ensimmäisen kerran Suomen Suurkisat 60.000 osanottajan voimin.

1962 SVUL aloitti toimintansa uudella nimellä, Suomen Valtakunnan Urheiluliitto.



RASTI- VAKKANEN

3/86

VAKKA-RASTI





Vakka-Rasti



Suunnistusseura VAKKA-RASTI ry, perustettu v. 1972

- Seuran osoite: Nordströmkatu 5, 23500 UKI
- VaRa:n pankkitilit: OP, Uki 549102-44106
SP, Uki 436010-430391
KOP, Uki 118560-39406
SP, Kti 435010-45195
- 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	19312
- Heidi Perälä	Nuorisajaosto	12930
- Veijo Nurmi	Kartoitusohj.	21250
- Maarja Ritasalo	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
- Kai Raikunen	Kuntosuunn.asiam.	13150

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.

SUUL

Metsän tuntumassa



Liian kauniin kesän jälkeen on saapunut syksy. Tämäkin vuodenaika on jouduttu kokemaan turhan voimallisena, oikeastaan jo elokuun alkupäivistä lähtien. Suunnistukset ovat silti suju-neet metsän tuntumassa varsin vilkkaina.

Pohjoismaiden mestaruuskisoissa Ahvenanmaalla ulkoiset olo-suhteet olivat kurjat, mutta Vakka-Rastin edustustyttyjen suori-tukset lämmittivät. PM-mitalia ei tosin tullut, mutta lupauksia kylläkin. Maailman suunnistushuippu ei ole kovinkaan kaukana. Seuraava tavoite olkoon MM-Ranska v. 1987.

Vakka-Rastilla oli nyt muuten jo toistamiseen kaksi suunnis-tajaa arvokisoissa. Vuoden 1982 PM-rasteilla kilpailivat Jauhi-aisen Markku (miehet) ja Itärannan Mikko (pojat). Samoissa ki-soissa aloittelivat kv. edustustehtäviä myös Helinin Hanna ja Koskivaaran Eija, molemmat tyttöjen sarjassa. Sen jälkeen Hannan ja Eijan ura on jatkunut nousujohteisena, nuorista on vain siir-rytty aikuisten sarjaan.

Suunnistusuran luominen on ollut tytöillä kuitenkin vain osa elämää. Suunnistuksen "puoliammattilaisina" on pitänyt samaan aikaan jaksaa valmistua myös siviiliammattiin. On varmasti homma ollut väliin melkoista tasapainoilua arvojen kanssa. Mutta eteen-päin on suunta vienyt koko ajan.

Tässä mennä viikolla, suunnistuksellisesti "tyhjänä" viikon-loppuna Helinin Hanna muuten myös avioitui Juhanansa kanssa. Rastilaiset haluavat lähettää onnittelut ja menestyksen toivo-tukset!

Veijo V.



Tarvikemyymälä
Kuvaamo
Kuvavalmistamo

VALOKUVAAMO
Varjus Ky

UUSIKAUPUNKI
Alinenkatu 38 ☎ 23802



Ketunkalliontie 3 Uki
puh. ★ 12359

RAKENNUS-ARVIOKKEITA PUUTAVARA
nurlo **puu**

PL 92, 23501 UUSIKAUPUNKI
VARASTO ORIVO, puh. 922-24877

SUUNNISTUS

- Viime Rasti-Vakkasessa kertailtiin menestyksiä alkuvuoden rasteilta. SM-pitkillähän Koskivaaran Eija voitti Suomen mestaruuden ja myös D21-sarjan Hanna Helin kilpaili erinomaisesti, viidenneksi. SM-pitkillä Sinkkilän Raila oli kuudes (ei viides - virhe korjattakoon) ja Kolkkanen Reeta seitsemäs. Tytöt toivat mukavasti SM-plaketteja.
- Vakkarastilainen mitaliketju jatkui henkilökohtaisessa SM-päiväsuunnistuksessa: hopeaa Kolkkanen Reetalle, D17-18. Naisten sarjassa Hanna H. oli kuudes ja Eija K. kahdeksas.
- Pm-cupsuunnistuksessa VaRa jäi jo onnettarenkin hylkimäksi. Kakkossijoitus tuli sekä naisten sarjasta että H35-sarjasta - molemmat tasapistein voittajan kanssa.
- Vakka-Suomen mestaruuskisoissa Kivijärvellä suunnistivat vakkarastilaisista voittajiksi Teemu Nukki, Kari Grönroos, Raimo Reunanen, Kauko Kiiski, Valter Hirvonen, Aarno Helkula, Tommi Högmänder, Kirsti Tervakangas, Sanna Sinkkilä ja Tiia Nukki.
- 21.8. oli päivä seuraottelulle TuS - VaRa. Ensimmäinen suunnistettiin kisapaikalle: toiset onnistuivat, toiset eivät. (Viime Rasti-Vakkasessa kirjoitettiin, että kisapaikka on ennakkoharjoittelun estämiseksi salainen. Mutta näin salaiseksi, anteeksi vaan, sitä ei ollut tarkoitettu...) Sitten suunnistettiin seuraottelu ja häviö tuli pistein 115 - 130. Onnittelut TuS:lle kiertopalkinnon "omimisesta".
- Pm-kisoissa Yläneellä tuli esiin VaRa:n suunnistajien mahtava syyskunto. Seurallemme eniten piirinmestaruuksia koko Varsinais-Suomessa! Mestareiksi kilpailivat Eija K D21, Riina K D20, Reeta K D18, Raimo R H50 ja Erkki L H65. Lisäksi Teemu N H35 toi pm-hopeaa ja pm-pronssille yltivät Kauko K H55, Tommi H H10, Raila S D45 ja Tiia N D12.



PERUSYHTYMÄ OY

**KAUPPAKATU 7
26 100 RAUMA**

PUH. 938 - 225 900



Uusikaupunki Puh. 24044

- Edustussuunnistajilla syksyn tärkein tapahtuma oli Pohjoismaiden mestaruuskilpailu Ahvenanmaalla, Saltvikissa. Helinin Hanna oli voittanut jo katsastukset ja hyvä vire jatkui PM-kisoissa - parhaana suomalaisena viidentenä. Koskivaaran Eija suunnisti sijaluvulle 21. Viesteissä molemmat vakkarastilaiset olivat aloitusosuudella, mutta mitalia ei Suomelle tullut.
- Vakka-Suomen yössä Vehmaalla suunnistivat VaRa:sta mestareiksi Mörötti Hannula, Pertti Vuorinen, Veijo Nurmi, Kari Honkanen, Raimo Reunanen, Erkki Luntamo, Tommi Tervakangas ja Eija Koskivaara. Neljä voittoa jäi muille seuroille.
- Vakka-Maljan vuoden 1986 osakilpailut ovat päätöksessään ja seurapisteet (hyvin epävirallisten laskujen mukaan): 1)MS-52 399 2)VaRa 284 3)LaJy 223 4)TaTa 33 ja 5)VeKi 1. Onnittelut Mynämäelle! VaRa sijoittui kunnon loppukirin ansiosta sentään hyväksi kakkoseksi LaJy:n edelle.
- Kansainvälisen Suunnistusliiton julkaisu IOF-Bulletin (No 2 June 1986) kertoi yhdestä vakkarastilaismenestyksestä: S.Raula, FIN oli pärjännyt "Computer Competition" -kisassa ja saanut teoksensa Software Library'yn. Kilpailussa miteltiin "paremmuudesta" suunnistuksen tietokoneohjelmien teossa.
- Pm-yösuunnistuksissa Tarvasjoella (5.9) ottivat pm-kultaa Veijo Nurmi H40 ja Erkki Luntamo H65. Pm-hopealle yösuunnistivat Valter Hirvonen H65 ja Kari Honkanen H45 sekä pm-pronssille Raimo Reunanen H50.
- Vakka-Rastin uusiksi jäseniksi on hallitus hyväksynyt: kokouksessa 7/86 Esko Laitinen s. -49, Marja-Leena Laitinen -50, Pekka Laitinen -76, Jukka Laitinen -80, Tero Laitinen -82, Juha Holvitie -58; kokouksessa 8/86 Kauko Kähärä. Tervetuloa seuraamme.

**Optikko
Kalervo Haapanen**



Linja-autoasema puh. 21717

Tarjoamme
Asiantuntevan - yksilöllisen palvelun kaikissa silmä- ja piilolasi-asioissa.

Esso Huoltoasema
N KILLSTRÖM KY
Levysepäntä 2 puh. 24700

Valtuutettu
VOLVO sopimushuolto

Ruokakahvio
M Killström Ky
Levysepäntä 2 puh. 12464



Nuorten Suurkisat LAHDESSA 4.-8.6.1986

4.6. Aikaisin aamulla alkoi matkamme Lahteen. Matkasimme laitilan Jyskeen bussilla Jyskeen porukan kanssa. Bussi oli täynnä viimeistä paikkaa myöten.

Matka sujui mukavasti ja pianhan me saavuimmekin vanhalle raviradalle, joka oli varattu suunnistajille. Kun teltat olivat pystyssä lähdimme pienissä ryhmissä harjoittelemaan. Kaatosade vauhditti menoamme, mutta vauhdin myötä tuli virheitäkin...

5.6. Aamulla lähdimme busseilla Nastolaan, missä pidettiin Pm-oravakilpailut. Ilma suosi tällä kertaa meitä ja aurinko paistoi. Radat olivat lyhyitä ja maasto vastasi oman piirimme maastoa. Iltapäivällä palasimme leirikeskukseen, jossa alkoivat maskottiradan harjoitukset.

6.6. Päivä myönnettiin meille vapaapäiväksi. Ilma oli vähän kolea, mutta sehän ei meitä haitannut. Muutamat lähtivät uimaan tai kaupungille ja osa Messilään. Päivä sujui hyvin ja illalla alkoivat valmistautumiset huomiseen koitokseen. Huoltajat suunnittelivat päivän ohjelmaa, etsittiin verkkareita, tossuja ja kompassikin oli joltain kadonnut. Pian kuitenkin rauhoituttiin nukkumaan.

7.6. Tämä päivä jäi historiaan, sillä juostiinhan ensimmäinen Nuorten Jukola. Kaikki joukkueet kokoon-
tuivat urheilukentälle, josta Kari Sallinen johdatti ensimmäisen osuuden juoksijat lähtöpaikalle. Kilpailut päättyivät iltapäivällä. Voittajajoukkue löytyi Rykmentin riveistä.

8.6. Aamulla lähdimme marssille hyvin varustautuneina. Repuista löytyi vesipullosta pelikortteihin asti varusteita. (Pelikortit olivat ahkerassa käytössä marssilla pysähdyksien aikana.) Marssi päättyi stadionille, jossa seurassimme Suurkisojen päättäjäisiä. Täysinäinen linja-
automme lähti iltapäivällä kohti kotia.

Kaiken tämän lisäksi oli discoja, yhteisiä illanviettoja, koris-, pesis- ja maahockey-matseja ja paljon paljon muuta.

Kiitokset huoltajillemme Heidille, Yrjölle, Joukolle, Tuirelle ja Teemulle!

Sanna S.



ORAVAPOLULLA



Vakka-Rastin nuorten suunnistusleiri pidettiin 2.-3. elokuuta. Paikkana Eräistenkari Lokalahdella. Lähtö oli lauantaina kello kahdeksan aamulla. Eräistenkariin mentiin henkilöautoilla.

Kun olimme päässeet perille ja levittäneet tavarat, niin kohta oli lähtö harjoituksiin. Sinne jouduimme me-
nemään Joukon autolla, koska Eräistenkarin saunan alueelta ei ole karttaa!!

Kaikki menivät metsään ja ihme kyllä löysivät tiensä maaliin, niinkuin suunnistajat yleensäkin löytävät. Suunnistuksen jälkeen kaikki menivät saunaan ja uimaan. Vesi oli aika lämmintä.

Iltapäivä meni pelien ja leikkien myötä nopeasti. Kävimme myös uudestaan saunomaan ja uiskentelemaan. Illalla paistoimme makkaraa, jonka jälkeen pidettiin uniralli. Sen voitti Heli.

Sunnuntai aamuna oli herätys puoli kahdeksalta. Kaikki ihme kyllä heräsivät, vaikka joillakin oli vaikeuksia. Rohkeimmat menivät aamu-uinnille ja kylmään saunaan. Yhdeksän aikoihin alkoi leirin suunnistuskilpailu. Kilpailun jälkeen tietysti saunottiin ja uitiin ja jaettiin palkinnot.

Tyttöjen sarjan kolme parasta:

1. Heli
2. Henna
3. Saana

Poikien sarjan parhaat:

1. Pekka
2. Henri
3. Teemu

Ja vanhemmat pojat:

1. Jokke
2. Petri

Iltapäivällä pakattiin, siivottiin ja pelattiin. Jotkut menivät vielä uimaan ja saunaan. Eräs hyypiö "lensi" laiturilta mereen suunnistusvaatteet päällä ja eräs meinasi "lentää" veteen kaikki vaatteet päällä.

Osanottajia oli mukavasti: Henrik, Petri, Saana, Heli, Henna, Henri, Outi, Johanna, Tommi, Valterri, Elina, Jokke, Teemu, Esa, Jani, Janne ja Pekka sekä ohjaajina: Jouko (teki suunnistusradat), Tomi ja Sanna.

Sanna A.





Sommarens höjdpunkt

NORDISK BUDKAVLE '43

27 juli 1986



Vakka-Rastin senioripojat olivat 27 - 28.7.1986 Ruotsin Lindköpingissä juoksemassa Nordisk Budkavle -43 viestisuunnistuksessa eli ikämiesten Tiomilassa. Nyt kahden aikaisemman vuoden opit ja kokemukset käytettiin hyväksi ja päästiin mukaan lopun kärki-kamppailuihin.

Yhdeksi tavoitteeksi kaavailtu Liedon Parman lyöminen ei vieläkään aivan onnistunut. Lieto jäi kisassa toiseksi kuulun viestiseuran Gustavsbergs IF:n jälkeen. Lopun kireän kovaa kampaailua osoittaa se, että Vakka-Rastin kymmenikkö jäi Liedosta vain 20 sekuntia, mutta välissä oli vielä kaksi ruotsalaisjoukkuetta.

Vakka-Rastin lopulliseksi sijoitukseksi tuli kuitenkin hieno ja arvokas viides tila, toiseksi parhaana suomalaisjoukkueena. Osanottajina oli kaikkiaan 160 joukkuetta, joista suomalaisia 23.

Nyt kuten aikaisempinakin vuosina kolme pimeää yöosuutta ja aamustarastuksen farstapari kulkiivat Vakka-Rastin osalta tasaisen varmasti kokeneiden viestinviejien toimesta vain muutaman minuutin kärkeä jäljessä.

Tällä kertaa oli panostettu erikoisesti lyhyille osuuksille 6 - 8 ja se taktiikka onnistui täydellisesti. Näillä osuuksilla seura nousi aivan kärkeen. Varsinkin Vehmasen Jorman 6. osuuden ja Nurmen Raimon 8. osuuden juoksut olivat nappisuorituksia. Molemmat olivat henkilökohtaisissa osuustuloksissakin kolmansina. Raikku nosti osuudellaan seuran ykköseksi ja petasi hyvät lähtö-asetat kahta viimeistä osuutta varten.

9. osuudella Sorrin Seppo joutui antamaan pari pykälää periksi, sillä Gustavsberg ja Lieto ajoivat ohi. Kovatasoisella ankkuri-osuudella Nukin Teemu ei yksin juostessaan saanut kärkiparia kiinni. Takaa tullut neljän miehen letka juoksi niin kovaa, että sai Teemun kiinni ja lopun rajuissa rutistuksissa kaksi ruotsalaisseuraa pääsi ohi.

Joukkueen juoksijoiden sijoitukset eri osuuksilla sekä osuustulokset yksityisaikoihin näkyvät oheisesta taulukosta.

Onnistunut ja hienoon sijoitukseen päättynyt kisamatka antoi taas toivoa vieläkin paremmasta sijoituksesta. Parantamiseenhan jäi vielä varaa, koska voittoa ei tullut. Ensi vuonna yritetään taas. Silloin jo ehkä kahden joukkueen voimin ja ikätytötkin mukana. - Kiitos vain jokaiselle joukkueen jäsenelle hienosta suorituksesta.

Huoltaja-Valtsu

1) Gustavsbergs IF, Sve		11) Hämeenlinnan S.	-15,02
2) Liedon Parma, Fin	- 4,07	20) Helsingin Suunn.	-16,47
3) Tyresö SDK, Sve	- 4,21	23) Mesikämmen	-25,40
4) OK Tyr, Sve	- 4,24	24) Kangasalan Kisa	-27,16
5) VAKKA-RASTI, Fin	- 4,27	27) Epilän Esa	-28,58
6) Maarian Mahti, Fin	- 4,38	30) OK Järven	-31,22

Vakka-Rastin ikämiehet vauhdissa Ruotsissa

Växel	<< L A G E T >>			<< I N D I V I D E N >>		
	Växeltid	Plac	Diff	Sträcktid	Plac	Diff
1	60.40	73	2.21	7,8 km 60.40	73	2.21 H. Vennelä
2	121.04	13	2.57	7,8 km 60.24	12	3.06 V. Nurmi
3	198.55	10	1.59	9,8 km 77.51	31	6.20 S. Raula
4	263.25	17	9.25	7,5 km 64.30	75	13.22 R. Reunanen
5	318.55	14	8.41	7,5 km 55.30	26	4.12 K. Honkanen
6	365.18	3	0.10	6,3 km 46.23	3	.48 J. Vehmanen
7	401.04	2	0.08	4,4 km 35.46	28	3.42 K. Grönroos
8	432.17	1	0.00	4,4 km 31.13	3	3.56 R. Nurmi
9	496.56	3	4.18	8,5 km 64.39	35	11.39 S. Sorri
10	565.09	5	4.27	10,4 km 68.13	18	3.47 T. Nukki

Linköpings OK och OKS Ljungsbro tackar för att ni deltog.
Välkommen till 1987 års Nordisk Budkavle '43 den 26 juli i Mjölby.

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



Valmennus



ORTOSTAATTISYKKEEN KÄYTTÖ SUUNNISTUSVALMENNUKSESSA.

Valmennuksessa olevat suunnistajat ovat käyttäneet ortostaattisykettä rasiustilan tarkkailussa muutaman vuoden ajan. Mittauksista on saatu vinkkejä, joiden perusteella olemme muuttaneet jakso- ja viikkorytmitystä.

ORTOSTAATTINEN KOE

Suunnistaja lepää 5-10 min, jonka jälkeen mitataan leposyke. Tämän jälkeen suunnistaja nousee seisomaan ja syke mitataan 15-30 sekunnin väliltä. Tuloksissa ilmoitetaan saadut minuuttisykkeet. Sykkeen erotus on yksilöllinen, mutta sen huomattava kasvaminen aiempaan nähden kertoo mahdollisesta yllirasituksesta.

Tämän suunnistajan kohdalla raja-arvona pedettiin 20 sykettä ja ylimenevää osaa oireena yllirasitukseen.

LÄHTÖTILANNE

Suunnistajan vuosisuunnitelma laadittiin 530 tunnin harjoittelulle, viikkomääräksi tuli n. 10,2 h. Jakson pituudeksi sovittiin 4 viikkoa ja harjoituksen lisäys suoritettiin "porrastus"-menetelmällä. Lepoviikolla harjoiteltiin keskiarvosta 60%. Harjoitustehot määriteltiin mattotestin perusteella seuraaviin osa-alueisiin; kevyt, reipas, kova ja erikoiskova. Esim.

Jaksorytmitys tuntia/viikko 7 8 9 7 9 10 11 7

Viikkorytmi

Ma 10% voimaharj.
Ti 15% reipas
Ke 10% VL + KP
To 20% kevyt
Pe 10% vekseli/kovaa
La 15% voima/reipas
Su 20% kevyt

Harjoittelu alkoi suunnistajan mielestä tuntua "vuorikiipeilyltä" ja palautteessa oli väsymys yleisin sana. Muutos oli saatava aikaan, mutts mihin suuntaan?

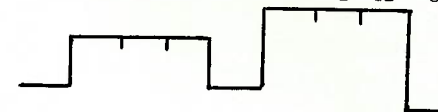
Kysymyksiä vaihdettiin puolin jos toisinkin, lopullinen ratkaisu jäikin arvailujen varaan. OR-sykkeen mukaan ei ollut yllirasitusta olemassa, sillä sykkeet olivat ennen harjoitusta; 40/56, 41/56, 41/59 ja 39/51. Tulimme siihen tulokseen, että henkinen valmius ei riittänyt 3 viikon jatkuvaan harjoitusajan nostamiseen lepoiviikosta huolimatta.

MUUTOS 1.

Jakson rytmitystä muutettiin "laatikko"-menettelyyn. Viikkorytmi pidettiin muuttumattomana.

Esim.

Jaksorytmitys tuntia/viikko 7 11 11 11 7 12 12 12 8



Harjoittelu jatkui mukavasti. Harjoitushalukkuus ilmeni palautteista ja OR-syke pysyi entisellään 12-18 sykkeen markinaalissa, eikä väsymystä ilmennyt kuin torstaisin. Myöhemmin ilmeni torstain harjoituksessa viivettä ja lievää vajavaisuutta. Ennen harjoitusta OR-syke nousi 23 erotukseen. Oliko tämän suunnistajan kohdalla viikkorytmissä vikaa? Asiaa pohdittiin taas yhdessä, suunnistaja ei pitänyt sitä merkittävänä. Harjoitustila tarkistettiin OR-sykkeen tarkkailuna viikon pituisena ajanjaksona maanantaista sunnuntaihin, leposyke oli 38.

OR-syke 40/58, 41/58, 40/60, 41/64, 41/64, 40/56, 40/56

Eroluku 18 17 20 23 23 16 16

MUUTOS 2

Syketarkkailu osoittaa yllirasitusoireita olevan tällä suunnistajalla. Viikkorytmitystä muutettiin merkittävästi ja OR-sykkeen muutosta oli havaittavissa parempaan suuntaan.

Esim.

		OR-syke	Eroluku
Ma	5% huolto+LK	38/56	18
Ti	10% reipas	36/50	14
Ke	10% voima/kovaa	38/52	14
To	25% kevyt	38/52	14
Pe	5% VK/NoK	38/55	17
La	20% voima/reipas	36/48	12
Su	25% kevyt	38/54	16

Harjoittelun muuttuessa väsymyspäivä poistui, ja tilanne oli hallinnassa vai oliko?

JAKSOTARKKAILU.

Edellä olevan muutoksen johdosta huomio suuntautui jakson OR-sykkeen tarkkailuun.

Tarkistimme suunnistajan myötävaikutuksella seuraavan neljän (4) viikon pituisen ajan jaksosykkeet. Tulokseksi saimme seuraavat lukemat Esim.

Harjoitusaika	alkulukema	loppulukema	eroluku
1/vko 847 min.	34/46	36/52	16
2/vko 877 "	36/52	37/52	18
3/vko 840 "	38/57	40/62	22
4/vko 540 "	41/61	34/47	13
1/vko 907 "	34/46	36/50	14
2/vko 916 "	37/53	37/55	18
3/vko 894 "	38/58	39/61	22
4/vko 540 "	40/60	34/45	11

Harjoitusmäärän noustessa huomattavasti suunnistajan kuntoon nähden tuli uusi ongelmatilanne. Kolmen viikon harjoittelun jälkeen OR-syke nousi korkealle.

Tilanne on uusi, mielenkiintoinen, kokoajan joudutaan tasapainottelemaan välttämättömän ja liiallisen rasituksen välillä.

POHDINTAA.

Ortostaattista koetta voi urheilija itsekin käyttää seurattessaan harjoituksen ja levon suhteen pysymistä optimaalisena.

Lopputuloksena OR-sykkeen tarkkailusta sain valmentajana merkittävän kokemuslisän ja konkreettisesti osoitettiin, että suunnistajat ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan erilaisia.

Toinen merkittävä tulos oli suunnistajan ja valmentajan yhteistyön toimivuus. Luottamus ainakin minun ja suunnistajan välillä vahvistui sille tasolle, että yhteistyö kestää melkoiset vastoinkäymiset tulevaisuudessa. Me valmentajat emme aina arvosta riittävästi suunnistajan antamaa palautetta vaan pidämme niitä "hihasta"-heitettyinä. Tässäkin tapauksessa suunnistaja koulutti minua merkittävästi, mutta ei nöyryyttävästi, vaan kokemuksen kartuttamiseksi tulevaisuutta varten. Menestyvät suunnistajat ovat ilonaiheita myöskin valmentajalle, kunhan ongelmakenttä on hallinnassa.

Suunnistusterveisin

Esko Taponen
KVT-valmentaja

RAUMAN KODINTEKNIikka
UTU URHO TUOMINEN OY
UTURA, Kuninkaankatu 20, puh. 225 522



- JA KYLÄOSASTOT

Kuten olemme kuluvaan vuoden aikana kaikki huomanneet, on Vakka-Rastin Rauman kyläosasto saanut tuntuvaan ja näkyvääkin (tuloslistoilla nimittäin) vahvistusta joukkoonsa. Huhujen mukaan olisi jo pikku bussillakin käyttöä...

Onhan niitä toimivia kyläosastoja muitakin. Heti tulevat mieleen (satunnaisessa järjestyksessä) esim. Säkylän, Mynämäen, Turun, Kalannin, Lokalahden, Laitilan, Helsingin, Gyltön, Joensuu, Siilinjärven ja Keravan kyläosastot. Siinä ainakin alkua listalle, mutta varmaankin joku paikkakunta putkahtaa mieleen myöhemmin (toim.huom: vaikkapa Kuusamo, Hankasalmi, Kalajoki, Luode, Naantali, Märsta i Sverige osv.!!!!).

Olisikohan tarpeen tehdä kartoitus Vakka-Rastin nykyisestä toiminta-alueesta ja julkaista se Rasti-Vakkasessa jäsenistön käyttöön? Uusintakartoituksen voisi julkaista vaikka vuosittain.

Siltä varalta, että joku innokas ryhtyy Suomen maata tältä pohjalta kartoittamaan, on ehkä paikallaan ilmoittaa uudesta aluevaltauksistamme. Aluevaltaus perustuu viime kesänä (v. -85) suoritetun 1780 km mittaisen polkupyöräsuunnistuksen kahteen loppumatkan kilometriin U:gin opaskartalta Sorvakon sillalle.

Selvyyden vuoksi todettakoon, että näin hatarin perusteina tulevasta toimenpiteistä ei ole päätetty, vaan asia on vaatinut koko vuoden kestäneen perusteellisen selvittelyn. Yhteyttä on asian tiimoilta otettu puhelimitse ja kirjeitse ja kyseisellä paikkakunnalla on kartoitustyötä tehty kahden hengen voimin. Aluevaltaus suuntautuu vakkarastilaisittain ottaen melko vieraalle maaperälle Pohjois-Suomeen ja se on tarkoitettu toteuttaa tänä syksynä. Tarkemmin sanottuna lokakuun alkupuolella voimme kirjata Vakka-Rastin nimiin Rovaniemen kyläosaston.

Tämän tietääkseni pohjoisimman kyläosastomme ainoana jäsenenä ja todennäköisenä yhteyshenkilönä toivon, että yhteydenpitomme seura- ym. asioissa sujuisi mukavasti kautta maan pitkäköölikin tuntuvista etäisyyksistä huolimatta. Posti ainakin kulkee yhtä edullisesti, olipa matka sitten 1000 metriä tai 1000 kilometriä!

Ensi kesänä tulee kuluneeksi 20 vuotta siitä, kun etsiskelin ensimmäisiä rastejani raumalaisessa nappulasuunnistajien porukassa (oli siellä muuten Anssikin!) ja tällä hetkellä olen saanut kolta metsiä 10 vuotta Vakka-Rastin väreissä. Suurimman osan tästä ajasta olen viihtynyt U:gin kyläosastossa. Kiitos näistä vuosista!

Lähiaikoina minut voi ehkä tavoittaa osoitteesta Santamäentie 5, 96100 Rovaniemi, puh. 960-22439 (Raatikainen) tai pareminkin remontin merkeissä osoitteesta Asevelialue 5 (poiketessa voi ottaa omatkin haalarit mukaan - rukkasia ja vasaraa voin lainata...) -- Niin ja koitanhan minä pärjätä; koittakaa tekin!

Hyvää jatkoa kaikille VaRalaisille

Terveisin EEVA



**SUOSIKAA
ILMOITTAJAMME**

PALOJA

- Vakka-Rastilla on myynnissä laatuartikkeleita. Tiedustelut Vennelän Heikiltä, os. Kettutie 18, U:ki, puh. koti 23036, työ 23271. Seuravarusteita mm:

- kilpailuasuja, kaikkia kokoja	100 mk
- verryttelyasuja, joitakin kokoja	260 mk
- seurapuseroita, tiettyjä kokoja	220 mk
- seurapipoja	25 mk
- seurakasseja	70 mk
- Isotonic-juomaa, 30 pss/ltk	100 mk



- KIINTORASTIT ovat edelleen metsässä, vaikka ohjelmoidut Kuntorastit ovatkin loppuillaan. Nyt lenkille syksyisiin metsiin! Kiintorasteille voi etsiä Kalannissa a) Urheilutalon-Sautunjärven maastoon ja b) Urheilukentän maastoon. Karttojen myynti Urheiluliike Vaparista, os. Kirkkokatu 15, U:ki.
- VaRa:n kankaiset RASTILIPUT ovat olleet kovassa käytössä. Menekkiä on ollut niin, että ovat jo välillä loppuneetkin. - Hyvät ratamestarit: tuodaanpa kaikki liput pikaisesti seuran varastolle (poliisilaitoksen piharakennus, os. Rauhankatu 10, U:ki). Samoin omiin varastoihin "unohtuneet" leimasimet ym.

PS: Eihän keltään vaan ole jäänyt rastilippuja metsään? Jos on, niin äkkiä pois. Metsien kaikkinaisen siisteys on kunnia-asiamme!!!

- RATAMESTARIKILPAILU 1987 on tulossa - uudistuneena. Karttojen tilaamisesta tarkemmin myöhemmin U:gin Sanomein Seuratoiminta-palstalla.
- Vakka-Rastin LEHTIPALVELUN kautta voi tilata kaikkia sanoma- ja aikakauslehtiä. Lehtipalvelua hoitaa Erkki Luntamo, os. Harmaalokkikuja 3 D, U:ki, puh. k. 23827. Nyt lehtitilaukset ensi vuodeksi - yhteys Erkkiin. Myös lehtien ns. kampanjatarjoukset saa VaRa:n kautta yhtä edullisesti kuin suoramyyntistä. -- SUUNNISTAJA-lehti on suunnistusväen peruslehti. Niiden vanhat tilaukset Erkki on luvannut uudistaa automaattisesti (jos peruutusta ei tule nyt syyskuun aikana).
- VAKUUTUSTOIMINNASSA VaRa on U:gissa yhteistyössä kahden vakuutusyhtiön kanssa. Kun tehdään vakuutuksia näihin alla mainittuihin yhtiöihin, muistetaanpa mainita asiameheksi Vakka-Rasti. Näin seura saa tehdyistä vakuutuksista pienen "asiamiespalkkion". Vakuutukset kuntoon!



POHJOLA-YHTIÖT
Pohjola • Suomi-Salama • Eurooppalainen

Koulukatu 3
Uusikaupunki
Puh. (922) 23606



Yrittäjien-Fennia

Rauhankatu 6
Uusikaupunki
Puh. (922) 22970

PALOJA

- Viime Rasti-Vakkasessa kerroimme, miten Kolkkalan Riina valloitti Ruotsin Skogssportin kansikuvan. Sama vakka-rastilainen linja jatkui lehden seuraavassa (5/86) numerossa, johon (ei tosin kanteen) sai kuvansa Reinikan Pekka. Jukolan VIII-joukkueen kapteeni ja ankkuri varmasti ansaitsi tämän kv. menestyksen. Näin kuvateksti:

Segrarna gick i mål för nästan sex timmar sen, när Pekka Reinikka i Vakka-Rasti lag 8(!) spurtar in. Ännu dröjer det ett par timmar innan målet stängs. Massmönstringen Jukola i ett nötskal.



- Etteikö muka U:gissa ole "ammattirastilaisia" ??? Kääntä-kääpä puhelinluettelosta auki kohta - Kurkilahti Ismo, RATAMESTARI... Niin on Tiomilan ja Jukolan huoltajamme titteli. Tosin suunnistuksen ratamestarina kokemusta on toistaiseksi vähän. Vielä edellisessä puheluettelossa IPA esiintyi jonain epämääräisenä "kenttämestarina"...
- Ruotsin O-ringen 5-dagars viikolla Boråsissa oli Vakka-Rastista mukana mm. Rasti-Raimo Reunanen - kiitos kortista. "Harjoitusviikko on sujunut kivasti. Kartat ja radat OK. Kunnon nousuja. Tarkkaa rastinottoa on pitänyt olla", kirjoitti RRR. Hän sijoittui H50A1:n yhteistuloksissa kolmanneksi (osakilpailut 2-14-5-5-3).
- Vakka-yösuunnistuksen pukukoppijutuissa kuultiin, etteivät miehet oikeastaan yöllä mitään otsalamppuja tarvitsekaan (varsinkin kun mukana on D-sarja). Nuorilla miehillä kun kiiluvat pimeässä silmät ja vähän vanhemmilla veikoilla auttaa luuväli...
- Vakka-päiväsuunnistuksissa saivat MS-52:n järjestäjät todeta vakkarastilaisen sitkeyden. Muut olivat jo ajat sitten paikalta poistuneet, kun todettiin kahden miehen puuttuvan. - Ensinnä saatiin metsästä hyvin myöhään Rankin Leo (5,0 km/1.42,55) ja sitten paljon myöhemmin illan hämartyessä Strengellin Markku (7,1 km/2.40,00)! Hyvä pojat. Kestävyys tuli osoitettua ja seura sai arvokkaita pisteitä Vakka-Maljaan.
- KANSIKUVASSA leimaavat Lokalahden rastilla Yli-Hakulan Anne (vas.) ja Sinkkiläh Sanna.
- TAKASIVULLA PM-edustussuunnistajamme Helinin Hanna (vas.) ja Koskivaaran Eija.

Vuosikokous



Vakka-Rastin sääntömääräinen VUOSIKOKOUS (vaalikokous) pidetään Sorvakkokodin kerhohuoneessa (Vanhainkodin alakerta), os. Sairaalkatu 1, U:ki

maanantaina 17.11.1986 klo 19,00

Tervetuloa!

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Urheilutie 1 B 14
23800 LAITILA
Puh. (022) 51505 (työ)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



VAATEKAS
KOULUKATU 7, KRÄKIN LIIKETALO

VAATEKAS on liike verraton
kaupunkimme keskustassa
helppo löytää on.

VAATEKAS on myymälä josta aina saa,
huokein hinnoin
laatu vaatetavaraa.



RASTI- VAKKANEN

4/86

VAKKA-RASTI

