

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

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

Painopalkka
Laitilan Kirjapaino Ky

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



VAAATEKAS
KOULUKATU 7, KRÄKIN LIIKETALO

VAAATEKAS on liike verraton
kaupunkimme keskustassa
helppo löytää on.

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



RASTI- VAKKANEN

4/86

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 435010-45155
- 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	19312
- Heidi Perälä	Nuorisajaosto	12930
- Veijo Nurmi	Kartoitusohj.	21250
- Maaria 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.



HALLITUS



-87

Raimo Nurmi
Heikki Vennelä
Pertti Vuorinen
Tapani Rautavuoma
Erkki Teivaala
Pekka Raula
Jouko Myöhänen
Veijo Nurmi
Merja Nieminen
Outi Nurmi
Raimo Reunanen
Eero Tervakangas
Veijo Viitanen

Puheenjohtaja
Talousohjaaja
Kilpailunjärj.jaoston pj.
Valmennusjaoston pj.
Kunto-retkeilyjaoston pj.
Kalanti-jaoston pj.
Nuorisajaoston pj.
Kartoitusohjaaja
Jäsen
"-
"-
"-
"-

SEURAN JAOSTOT -87

Kilpailunj.jaosto

Pertti Vuorinen, pj.
Tauno Aalto
Jorma Hoesus
Pekka Luotonen
Pasi Rantala
Teuvo Suikkanen

Valmennusjaosto

Tapani Rautavuoma, pj
Rauli Helkkula
Raimo Reunanen
Esko Taponen
Tommi Tervakangas

Kuntojaosto

Erkki Teivaala, pj
Lauri Hännikkälä
Jaakko Laaksonen
Raimo Lomppi
Erkki Neitola
Merja Nieminen
Maaria Ritasalo
Reijo Ruohola
Leena Vilén

Nuorisajaosto

Jouko Myöhänen, pj.
Jouko Alanissi
Sanna Alanissi
Hanna H-Luotonen
Valter Hirvonen
Reima Meriläinen
Yrjö Pulli
Tomi Virtanen

Kalanti-jaosto

Pekka Raula, pj.
Ensio Kiukkonen
Tuula Mäkinen
Timo Penttilä
Jouni Pietilä
Juha Ståhl

Tilintarkastajat

Matti Jalava
Pekka Harmovaara
(vara Jukka Mattila
& Harri Valtanen)

RASTI- VAKKANEN

Rasti-Vakkanen on suunnistusseura Vakka-Rasti ry:n seuralehti (jäsenlehti). Lehdessä julkaistaan vakka-rastilaista ym. suunnistusaineistoa. Vuonna 1987 Rasti-Vakkanen kootaan tammikuussa, maaliskuussa, huhtikuussa (tabloid), elokuussa ja marraskuussa.

Lehti ottaa rajattomasti vastaan ja jopa julkaiseekin jäsenten ym. kirjoitelmia. Toimituksen osoite: Urheilutie 1 a B 14, 23800 LAITILA.

Käsialasta ei väliä - pääasia, että kirjoitellaan.



Menestysten vuosi

MITALEJA - PLAKETTEJA - PISTEITÄ

Näin vuoden lopulla on paikallaan katsella taaksepäin ja koota yhteen vuoden parhaita tuloksia. Vakka-Rastin saavutukset SM-tasolla ovat olleet jälleen korkeata luokkaa, mistä osoitukseksi yksi Suomen mestaruus ja kolme SM-hopeamitalia.

Kultamitalin toi Eija Koskivaara pitkältä matkalta. Hopeamitalisteina olivat Reeta-Mari Kolkkala D17-18 päiväsuunnistuksessa sekä Teemu Nukki H35 (tämän lehden kansikuvassa oik.) ja Raimo Reunanen H50 (kansikuvassa vas.) yösuunnistuksessa.

Mitalien lisäksi on plakettisijoja (4-10) saavutettu SM-kisoissa kaikkiaan 10 kpl. Eija suunnisti mestaruuden lisäksi neljänneksi yösuunnistuksessa ja kahdeksanneksi päiväsuunnistuksessa. Reeta-Mari puolestaan hopeamitalin lisäksi oli 7. pitkällä matkalla ja 8. hiihtosuunnistuksessa omassa sarjassaan.

Muut plakettisijat olivat: Hanna Helin-Luotonen 5. pitkällä matkalla ja 6. päiväsuunnistuksessa, Raila Sinkkilä D50 6. pitkällä matkalla, Seppo Raula H35 9. yösuunnistuksessa ja Valter Hirvonen H65 4. yösuunnistuksessa sekä D21 sarjan viestijoukkue kuudes SM-viestisuunnistuksessa.

SM-pisteitä, joita saa sijoista 1-10, ikämies- ja naissarjoista 1-6, keräsi seuralle eniten Eija Koskivaara, yht. 22,25 pistettä. SM-kisojen perusteella on mestariluokan titteliin yltänyt kuusi suunnistajaa, nimittäin kaikki mitalistit sekä Hanna Helin-Luotonen ja Seppo Raula.

Suurmestariluokkaan, johon vaaditaan kolme mestariluokan suoritusta eri vuosilta, yltivät tänä vuonna ikäpojat Teemu Nukki ja Raimo Reunanen. Aikaisemmat Vakka-Rastin suurmestariluokkalaisethan ovat: Erkki Luntamo 1981 sekä Markku Jauhiainen ja Seppo Raula 1983. SM-pisteitä kertyi Vakka-Rastille tänä vuonna kaikkiaan 67, kun niitä viime vuonna oli ennätysmäiset 73 pistettä.

SM-tasolta mainittakoon vielä erävaellus, jossa parivaljakko Tapio Jutila - Lauri Hännikkälä jatkoi Sodankylässä maineikkaita perinteitä sijoittuen viidenneksi.

Vakka-Rastin tytöt Hanna ja Eija olivat edustamassa maatamme Pohjoismaisissa kilpailuissa Ahvenanmaalla. Hanna sijoittui parhaana suomalaisena naisten sarjassa viidenneksi ja Eija oli 21. Molemmat juoksivat myös PM-viestissä suomalaisten parhaat yksityisajat. Mitalia ei tullut, sillä nämä kaksi parasta suunnistajaa oli sijoitettu eri joukkueisiin.

Eijan parhaat saavutukset Suomen mestaruuden lisäksi olivat maailman Cupin kolmas sija Norjan Haldenissa ja Mikkelin monimaottelun kolmas sija, molemmissa parhaana suomalaisena.

Vasta julkaistussa valtakunnan rankitilastossa esiintyvät Vakka-Rastin huipputytöt myös kärkitiloilla. Eija on D21 sarjassa Annariitta Kottosen jälkeen toisena ja Hanna neljäntenä.

Reeta-Mari Kolkkala on hienoilla saavutuksillaan D17-18 sarjan ykkösenä. Herättää vähintään ihmetystä, ettei Reeta-Mari ole mahtunut ensi vuodeksi liiton nimeämään Pohjola-valmennusryhmään, vaikka siihen ovat päässeet saman sarjan rankilistalla Reetan jäljessä olevat Kuusi (6) seuraavaa tyttöä. Onkohan tapahtunut kömmähdys vai möhläys?

Piirinmestaruuskilpailuista on vuoden aikana kertynyt mitalileja yht. 51 kpl (v. 1985 38 kpl). Kultamitaleja peräti 21 kpl, hopeamitaleja 11 ja pronssimitalileja 19 kpl. Seuralle kertyikin pm-pisteitä, joita saa vain mitalisijoista, yhteensä 62,5 pist. (v. 1985 47,5). Henkilökohtaisesti eniten pm-pisteitä on tuonut H50 sarjaan noussut Rasti-Raimo Reunanen, yht. 9,5 pistettä. Tällä tasolla ovat ikäpojat olleet parhaiten menestyneitä. He ovat haalineet kokoon valtaosan pm-pistesaaalista.

Jukolan ja Venlojen Viestit juostiin Tampereen Kaanaassa. Tuttu naisnelikkomme Riina - Hanna - Reeta - Eija juoksi Vakka-Rastin kaikkien aikojen parhaan Jukola-sijoituksen, seitsemäs. Lisäksi kolme muutakin naisjoukkuetta juoksi viestin loppuun. Miesten viestissä oli mukana peräti kahdeksan joukkuetta, jotka nekin suorittivat kilpailun loppuun. I-joukkueen sijoitus oli 96. Ensimmäiseen Nuorten Jukolaan Lahdessa osallistuttiin kahdella joukkueella.

Vuoden saavutuksia tulostettaessa seuraluokittelun pisteiksi, tulee alustavan laskelman mukaan VALIOLUOKAN vaatimus ilman muuta täytetyksi. Pisteitä kertynee kaikkiaan viime vuotista enemmän, joten myöskin viime vuotinen piirin kärkiseuran titteli säilynee tänäkin vuonna Vakka-Rastin nimissä.

Muutaman miesten sarjan kärkisuunnistajan lähteminen seurasta ei ole näin ollen vaikuttanut seuran tulostilanteeseen muuta kuin että painopiste on siirtynyt naisten sarjoihin ja ikämiessarjoihin, joissa parhaat tulokset on tehty.

Myös Oravapolkutoiminta alkaa jo nostaa tasoa ja nimiä. Mainittakoon tässä yhteydessä vain kaksi nimeä: piirin Oravapolkumestari Tiia Nukki D12 ja FIN-5 Rastiviikon voittaja Tommi Högmander H10. Oravapolkulaississa on jo 16 luokiteltua suunnistajaa: I luokassa 5, II luokassa 5 ja III luokassa 6.

Vakka-Rastin 15. toimintavuotta on pidettävä varsin hyvänä, sillä edelleenkin tulostilastot osoittavat nousuvoittoisuutta. Varmaa on kuitenkin se, ettei nousu voi jatkua loputtomiin. Toivotaan, että ensimmäinen alamäki olisi vielä mahdollisimman kaukana edessäpäin. Hyvää jatkoa ensi vuodelle, jolloin seuramme täyttää 15 vuotta!

Tilasto-Valtsu



Valmennus



Syksyn marjakausi on nyt ohi. Mieli virkistynyt, energia-varastot ovat täyttyneet ja pikku vammatkin parantuneet. Nyt on syytä tehdä uudet suunnitelmat suunnistuksen osalta ensi kesäksi, jos mieli tulosparannukseen. Harjoittelu sitä varten olisi aloitettava välittömästi. Arthur Lydiard antoi aikanaan ohjeeksi "Train, don't strain" - harjoittele, älä rasitu. Nyt on tarkoitus valottaa suunnistusharjoittelun erityispiirteitä.

LIHASKUNTO

Vartaloliikkeen kehittäminen ja voimistaminen on perusedellytys fyysisen harjoittelun toteutumiselle.

- Suunnistajan polven tulee nousta vielä loppurutistuksessa 60 - 90 min jälkeenkin. Jos ei nouse, ovat vatsalihakset heikot.
- Lantiotyöskentely vaatii kunnossaolevia vartalolihakasia.
- Heikko käsien työskentely ilmentää voiman puutetta käsissä ja etenemisnopeus vähenee.

VOIMANHANKINTA

Suunnistaja joutuu suurimman osan matkastaan juoksemaan pehmeäpohjaisessa maastossa ja siinä tarvitaan voimaa.

- Lajinomaista voimaa saadaan mäki- ja suojuoksuilla.
- Voimaan kohdistuva harjoitus tulee tehdä ainakin kerran viikossa myös kilpailukaudella.
- Yksi harjoitus lisää voimaa 1-4 %.
- Kokonaislisäyksestä on jäljellä seuraavana päivänä 39 % ja seitsemäntenä päivänä 0,6 %.
- Tehovoimajaksolla varmistettava riittävä valkuaisien saanti 3 - 3,5 g/kg/vrk, jotta voima varastoituu.
- Ensin puntit, sitten loikat samassa harjoituksessa.
- Harjoitus muuttuu ylläpitäväksi viimeistään 3 viikon kuluttua, jos harjoituksia on 2 kertaa viikossa.



KIMMOISUUS - ELASTISUUS

Kimmoisuus on itse asiassa ilmaista energiaa. Ajatelkaapa hyppelyä trampoliinilla - ilman kummempaa ponnistusta jo lentää. Yksinkertaistaen suunnistuksessa on samasta kysymys. Mitä vieterimäisempi suunnistaja, sitä helpommin kulkee. Kimmoisuuden ansiosta kulku on nopeampaa ja taloudellisempaa.

Elastisia osia kehossa ovat pääasiassa jänteet, joiden avulla lihakset ovat liittyneet luustoon sekä jossakin määrin myös lihasten sidekudokset ja solun kalvo, sarkolemma. Lihasten ja jänteen yhteinen sidekudossrakenne mahdollistaa näiden elastisten komponenttien hyvin suuret harjoituskuormitukset.

Elastisen energian tehokas käyttö siis vaatii esikevennyksen, jota ihminen käyttää useimmiten luonnostaan. Se varastoituu juoksun aikana pohjelihakseen esivenytyksen kautta. Hyppelyssä esikevennys tapahtuu nostamalla varpaat ylös ennen alustaan törmäämistä.

Suunnistajalla kimmoisuuden merkitys korostuu liikuttaessa huonokulkuisessa maastossa, jossa joudutaan jatkuvasti turvautumaan ponnistuksiin. Liikkuminen on nopeampaa ja edullisempaa. Voimat eivät hupene pujotteluihin, suunnanmuutoksiin ja kiipeilyyn. Harjoitteluna esim: vuorohyppely, polvennostajuoksu, haarahyppely, kimmohyppely, aitahyppely, narahyppely, tasaloikka ja puolikykyhyppy.

VARUSTEET

Hanki heti alusta lähtien sopivat varusteet. Tärkeimmät ovat jalkineet eli lenkkikossut. Niiden pitää olla oikeaa kokoa, riittävän paksu- ja joustavapohjaiset eivätkä liian kuluneet. Linttaan vääntyneet kossut eivät kelpaa harjoitteluun eivätkä usein jaloissa nähtävät "maitokauppatossut". Toinen tärkeä on lenkkipuku. Sen pitää olla aina sään mukaan riittävän lämmin, joustava, kevyt ja hengittävä.

TERVEYS

Sairaana tai vammautuneena ei pidä harjoitella tai kilpailla. Kuumesairauden jälkeen tulisi olla harjoittelematta vielä muutama päivä terveenäkin. Myös erilaiset vammat ovat este harjoittelulle. Monta kertaa käy niin, että kun yhtä vammaa varoo ja siitä huolimatta harjoittelee, tulee toinen, entistä pahempi vamma tilalle. Käännä aina vammoissa asiantuntija puoleen.

Esko T.

Oravapolulle

Nuorisajaoston vetämät salivuorot ovat alkaneet nyt syksyllä Uudessakaupungissa Seikowin koulussa. Mukana on ollut porukkaa ihan mukavasti.

UUSIA NUORIA MAHTUU VARMASTI VIELÄ MUKAAN !

Nuorten tilaisuuksissa Hanna Helin-Luotonen opettaa puolet ajasta teoriaa. Alanissin Sanna ja Virtasen Tomi vetävät salissa verryttelyä ja liikunnallisia leikkejä.

ORAVAPOLKULAISET SEIKOWIN KOULUN SALIIN !

Tiistaisin klo 18.30 - 20.00
Keskiviikkoisin klo 19.00 - 20.00

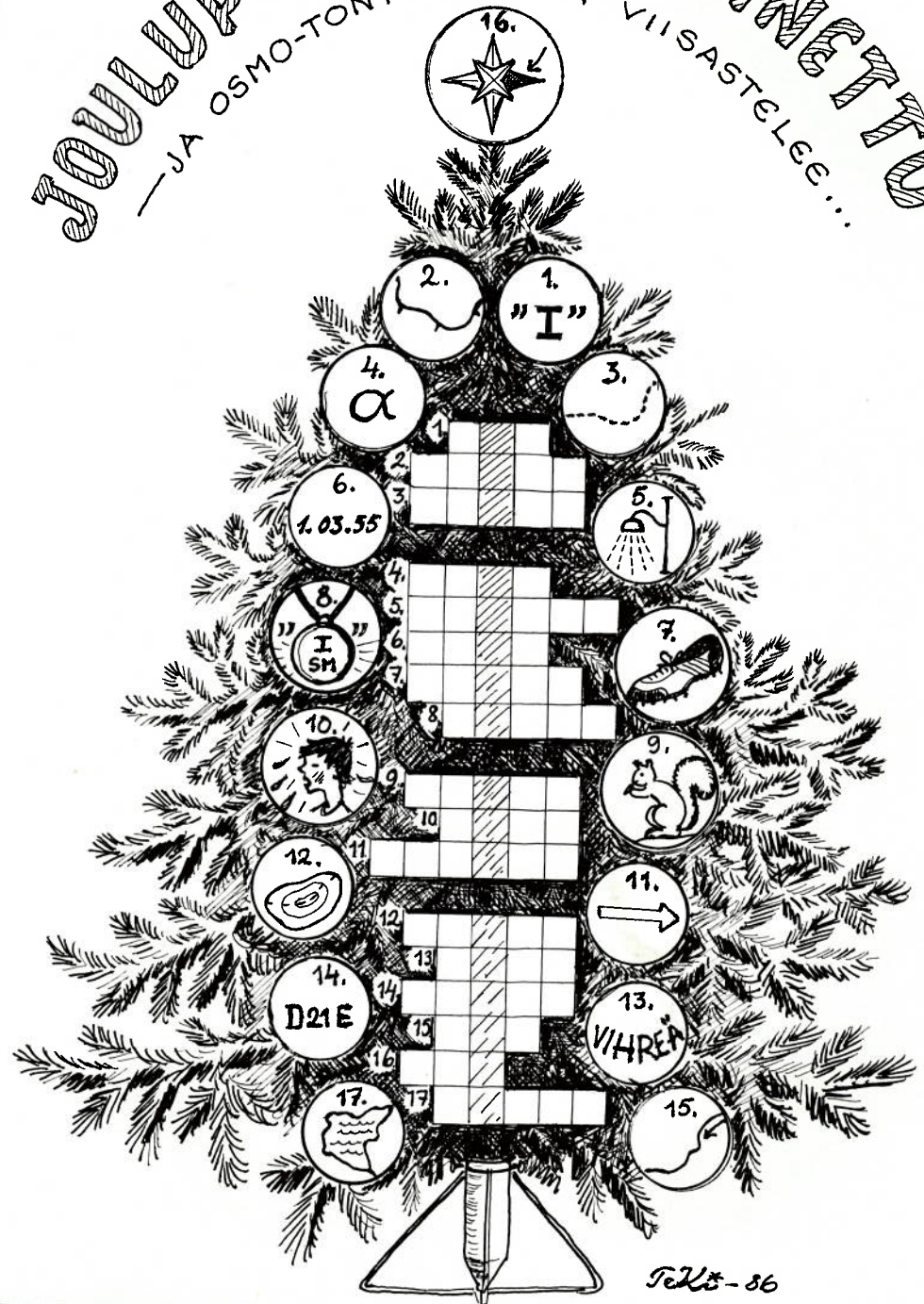


Keväällä taas nuorisajaoston huutokauppa. Älkää heittääkö tavaroitanne hukkaan! Jollet saa mahtumaan kotiin, ota yhteys Sannaan (puh. 24594) tai Tomiin (puh. 23488). Jotain saadaan varmasti mahtumaan seuran varastoon kevättä odottamaan.

Talvella on leiri Oraville. Ohjelmassa mm. hiihto- ja latusuunnistusharjoituksia yms. mukavaa. Lisätiedot myöhemmin nuorisajaostolaisilta ja U:gin Sanomien Seuratoiminta -palstalta.

Viereisellä sivulla Oraville ja muille teräväpäille pientä purtavaa. Tummennetulta pystyriviltä pääsemme toteamaan, mitä eräs Osmo pruukaa sanoa? Sanonnan mukainen elämänmyönteisyys sopii suunnistajalle!

JOULUPUU ON RAKENNETTU
—JA OSMO-TONTTU VAAN VIISASTELEE...



PALOJA



- Perinteisessä sarjassamme "Kiitos kortista" saimme postia Stockholmistä 19.10. seur.toteamuksin: "RAPAMAHAT ry julistaa täten v. 1986 suunnistuskauden virallisesti päättyneeksi. Kauden PÄÄTÖS kilpailu, Opiskelijoiden PM-kilpailut sujuivat. Emme keksi enempää kerrottavaa." Rasteilla olivat tiätysti Saku, Mörrötti, Janne ja Coach-Paula.
- LS-37:n jäsenlehdessä PUSKARASTIsta on ollut luettavissa: "La-aamuna oli edessä automatka halki Ruotsin Kapellskäriin. Matkan hauskuuttajana oli Vakka-Rastin Erkki Luntamo, jonka laulut ja jutut piristivät matkalaisia mennessä tullen." - Kyseessä WC-matka (lue: Veteran World Cup) Norjaan.
- Joskus suunnistuskisoissa joudutaan muistelemaan esihistoriallisia aikoja. Viime kesänä nimittäin Osuuspankkien SM-rasteilla Tampereella ohjeissa: "...rasteilla leimaus tapahtuu VÄRILIIDUILLA..." Sattuipa onneksi vielä kisoihin kunnon sadesäädä ja TANMKY:n toimitsijat olivat ihmeissään ns. leimoja tulkitessaan.

Ulkomailla ei auta edes kompassi, kon passi on johonkin hukkunut.

Alkuun hain kalaa, lopussa kiitos seisopassa! (M.Lörpötti)

- U:gin seurakuntatiedoista luimme 6.11. erään Eeva Kaarina RAATIKAISEN muuttaneen Rovaniemelle. Rastilaisten onnittelet Eevälle, o.s. Kivinen, siviilisäädyn vaihdoksesta!
- Naapuriseura UU:lle kävi lokakuussa hyvin ja sitten ei. Nimittäin U:gin kh myönsi 20.10. UU:lle 10.000 markkaa Suomen Cup-voiton johdosta. Paria päivää myöhemmin ilmoitti kv. koripalloliitto ottavansa tuosta summasta puolet. FIBA lätkäisi 5.000 mk:n sakot liiallisesta mainonnasta. Näin karkasi taas veronmaksajien markkoja vähän toiseen tarkoitukseen kuin oli ajateltu...
- Takasivun kuvassa Penttilän Timo SM-viestirastilla -86. Omaperäinen leimaustyyli tarkoittaa: "Leimauksen ajaksi asetaudutaan hajareisiin rastipukin päälle. Leimauksen tapahtuttua ojennetaan oikea jalka taakse, levitetään kädet ja tehdään 3 sekunnin vaaka. Sen jälkeen kun kuuluttaja on hyväksynyt horjumattoman asennon, juostaan viestin vaihtoon ja annetaan kartta seuraavan osuuden juoksijalle, joka rauhallisesti on odottanut..."
- Uusiksi jäseniksi VaRa:an on hallitus hyväksynyt:
 - Kuusisto P.
 - Kyllönen A.
 - Pennanen L.
 - Vuorenmaa E.

Tervetuloa seuraamme.

KAUNIS KIITOS KAIKILLE
MUISTAMISESTA KUN SARJAN-
VAIHDON PERUSASIA TULI
ETEEN.

Rasti-Raimo



SUOSIKAA
ILMOITTAJAMME

UUTISPOSTIA



Suomen kaikkien aikojen nuorin joukkue menestyi erinomaisesti reserviupseerien pohjoismaisissa maastomestaruuskilpailuissa Tanskassa. Maastokilpailun ylivoimainen joukkuevoitto tuli kotiin ja ampumasuunnistusviestin äärimmäisen tasaisessa kilpailussa pojat ottivat hopeaa, pronssia ja viidennen sijan.

seuraavina Jyrki Saarivaara, Ari Yli-Kaatiala, Jussi Silvennoinen ja Jari Vaarnamo. Kymmenen parhaan joukossa oli seitsemän suomalaista. Mahtava suoritus!

Ampumasuunnistusviesti on aina ollut yllätyksellinen ja jännittävä, erinomainen katsojienkin kilpailu - niin myös erityisesti Tanskassa. Suomella oli hieno menestys: toinen, kolmas ja viides sija.

PM-ampumasuunnistusviesti: 1) Ruotsi II (Paavo Ylikiskilä, Mikael Sundqvist, Per Melen) 124,98, 2) Suomi III (Jussi Silvennoinen, Petteri Kähäri, Mikko Heinämäki) 125,25, 3) Suomi II (Jari Vaarnamo, Ari Yli-Kaatiala, Jyrki Saarivaara) 126,38, 4) Tanska I (Kai Willadsen, F. Christensen, Peter Rude) 134,47, 5) Suomi I (Harry Eklundh, Seppo Raula, Armo Pasonen) 134,52.

Harrastin kahta lajia rinnakkain, enkä oikein tiennyt kumman valitsisin. 20-vuotiaana loukkaannuin suunnistuksessa, ja tämä ratkaisi valinnan kiekon eduksi. Vanhempana löysin metsään piilotettujen rastien haun uudelleen, ja kesän suunnistuksella löysinkin uuden kipinän myös jääkiekkoon. Vaikka olen juhluvuonna "vain" kakkostreenari Lukossa, niin töitä tuntuu riittävän. Siksi suunnistus on jäänyt vähemmälle. Sikäli laji kuitenkin on hyvä, että sitä voi harrastaa lähes hautaan asti, kunhan näkö säilyy, sanoo Joppe.

"Lämäri lähtee sydäimestä"
Rauman Lukon 50-v juhla-kirja Jorma Vehmasesta

Väli aika-analyysi paljastaa kuitenkin, ettei henkilökohtainenkaan erityisen hyvin mennyt. Miehistä vain Kari Sallinen olisi virheettömällä suorituksella pystynyt taistelemaan mitalista.

Hanna Helinillä oli naisten sarjassa jopa mestaruus hyppysissään. Raumalainen kadotti kuitenkin yhteyden kiinni ajamaansa hopeatyttö Barbro Lönnkvistiin, jonka mukana maaliin juoksemaalla Helin olisi voittanut koko kilpailun.

Saatiimme oli joka tapauksessa parempi kuin Norjassa kaksi vuotta sitten. Laiva on irrotettu karilta, mutta eihän eroa hetkessä kurota umpeen, Kärkkäinen sanoi.

Turhaan ei valmennusjohto kuitenkaan raapinut Ahvenanmaalla päättään. Oli kotikisa ja tuli reilusti turpiin.

Ilta-Sanomat
1.9.86

OLLI RAUSTE

HS 24.4.86: (Taipaleenjärvi-Reuter). Kreikan kielen sana 'isos' merkitsee suurta, esim. Alexandros Isos = Aleksanteri Suuri. 'Tonus' taas merkitsee jännitystä. Näin siis Isotonic merkitsee suurta jännitystä. Puhutaan myös suurjännite eli osotonisista sähkölinjoista. Isotoniset juomat taas laukeavat suurta jännitystiloihin. Mutta asiaan. Sana Isotonic on siis peräisin antiikin kreikkalaisilta, mutta vasta vuonna 1973 sana sai mielekkään sisällön sekä toiminnallisen funktion, kun noin 400 rapajakaa uhmasi villin luonnon vaaroja rohottamalla pitkin ensimmäisiä Isotonic-rasteja. Tuosta lähtien ovat Maastosuunnistajat pitäneet myytilä yllä.

Tänä päivänä Isotonic on yhä enenevässä määrin suuren mittakaavan tapausta, joka suorastaan sykkii metsäurheilun syvällistä sanomaa: Sa, joka honkain juurella kasvanut olet, allas konsana unhoita pois sun isäsi perimä!

Mutta mitä on tapahtunut kaikkien näiden vuosien kuluessa? Ovatko suunnistajat integroituneet riittävästi, huolimatta marginaalisista resursseista, ajan haasteisiin ja tulevaisuuden kasvaviin vaatimuksiin?

Vain yksi mies, Martti Löppötti, tietää vastauksen, mutta hän vaikenee. Synkeä katse silmissään hän tähyää tulevaisuuteen. Jäädäytävätkö kevyiden jalkojen hallat Isotonin tarun ikuisiksi ajoiksi, vai armahtako keväturinko meidän suuresta jännityksestä?

MARTTI LÖPPÖTTI:
"OLEN SYYTÖN"

IS 25.4.86: (Kaseikon torppa-APN). Uudenajan merkittävien suunnistusfilosofi, itseoppinut erakko, Martti Löppötti kiistää jyrkästi häneen kohdistetut syytökset, joiden mukaan hän on salannut tietoja koko kansakuntaa vaivuttaneesta Isotonic-jupakasta.

Minäkö olisin hiljaa, onko hullumpaa kuultu? Varsinkin nyt, kun kansakunnan tulevaisuus on vaakalaudalla, toteaa Löppötti ja paljastaa tulevaisuuden ytimekkäästi ja kumoa samalla konkreettisesti vaikenemissyytökset.

Vuoteen 1990 asti Isotonin osanottajamäärät kasvavat tasaisesti saavuttaen lopulta 5500. Sitten seuraa hiljaiseloa 5-10 vuoden ajan suurien ikäluokkien väliaikaisesti kylästyessä suunnistamaan.

Tilanne korjaantuu, kun Baltiastia työntävät suunnistussmassat täyttävät matalapaineen. Tilanne jatkuu tasaisena vuoteen 2000 asti. Viitaten dollarin alati heilahtelevaan arvoon toteaa pitkän aikavälin ennustusten tekemisen olevan vaikeaa, enkä sen tähden ryhdy spekuloiamaan ensi vuosituhammen tapahtumilla, vaikka ne tiedossani ovatkin. M. Löppötti painottaa olevansa oikeassa.

Tärkeä pointti on se, että oikeassa olevia pitäisi uskoa muulloinkin kuin silloin, kun he ovat väärässä.

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 postiliik-
kenteessä

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



Muistitko
ilmoittaa?



JÄSENILMOITUS

Haluan liittyä suunnistusseura
VAKKA-RASTI ry:n jäseneksi

Nimi:

Sotu:

Ammatti:

Osoite:

Puhelin, koti:

Työ:

☐ Henkilöjäsen

☐ Lapsi/
opisk./eläkel.

☐ Perhemaksu

Perheemme
muut VaRa-
jäseniksi
haluavat

Nimi:

Sotu:

Nimi:

Sotu:

Nimi:

Sotu:

Pvm.

Allekirjoitus:

JÄSENHAKEMUS pyydetään palauttamaan osoitteella:
Vakka-Rasti ry, Nordströminkatu 5, 23500 UKI.



UUDENKAUPUNGIN SÄHKÖTYÖ OY

Ketunkalliontie 3
puh. 13666



YLEIS- JA ERIKOIS-
LÄÄKÄRIEN PALVELUT

VAKKA-SUOMEN LÄÄKÄRIKESKUS OY

Ajanvaraukset puh. (922) 243 41, Koulukatu 1 (valopiha) UUSIKAUPUNKI

Yritykset-Liikelaikokset Rakentajat

"Tee se itse miehet"

PUTKET
LEVYT
PROFIILIT

OLEMME LISÄÄNEET
RAAKA-AINE
VARASTOAMME.
MEILTÄ MYÖS LEIK-
KAUS JA SÄRMÄYS
PALVELUA.

HANKI MEILTÄ! ASENNA VAIKKA ITSE!

METALLITYÖLIKE

R. SOININEN KY, MÄLTINTIE 1, UKI, 922-22 914

Erikoisliikkeessä on.

Palvelevat
asiantuntijat



Uudessa-
kaupungissa.

Myös palvelu.

Osoite oikein!

Muistitko

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

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

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



BUSSIMATKALLEKO?

Autotilaukset

- Konttori UKI
Linja-autoasema
Puh. ★13951

Huolto, korjaamo
Puh. ★51670
PL 22, 23501 UKI

LOKKI Linjat

— hyvää matkaa
Paikkakunnan oma yrittäjä

