

Pyydetään
palauttamaan,
ellei vastaan-
ottajaa tavata:

VAKKA-RASTI ry
/Veijo Viitanen
Urheilutie 1aB14
23800 LAITILA



SALMINEN Riku
Sorsakuja 6
23520 UKI 2



RASTI- VAKKANEN VAKKA-RASTI

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1989

Puheenjohtaja
RAIMO REUNANEN
k. 23587
t. 1524801

Sihteeri
OUTI NURMI
k. 22922

Varapuheenjohtaja
TEUVO SUIKKANEN
k. 16972
t. 938-3611

Talousohj.(rahastonhoit.)
HEIKKI VENNELÄ
k. 23036
t. 23271

Kartoitusohjaaja
AARRE SALMI
k. 12003
t. 130240

Kilpailujaoston pj.
KOITTO VERHA
k. 12515
t. 24311/158

Valmennusjaoston pj.
MATTI SALONEN
k. 12774
t. 155428

Kuntojaoston pj.
ERKKI TEIVAALA
k. 12642
t. 1523205

Nuorisajaoston pj.
KATI VÄYRYNEN
k. 16902
t. 51051

Kalanti-jaoston pj.
PEKKA RAULA
k. 19312

Jäsen
RIKU SALMINEN
k. 12538
t. 1527222

Jäsen
TAPANI RAUTAVUOMA
k. 13192
t. 154340

Tiedotussihteeri
VEIJO VIITANEN
k. 54812
k. 938-58042
t. 51505

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1989

Kirjanpitäjä
KIRSTI TERVAKANGAS
k. 70261

Jäsenkirjuri
ELLEN VALIO
k. 23767

Lehtiasiamies
LEO RANKI
k. 21470

Leikekirjanpitäjä
VALTER HIRVONEN
k. 23486

Ilmoittautumissiht.
TOMI VIRTANEN
k. 23488

2 / 1989

HUHTIKUU



Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Urheilutie 1 B 14
23800 LAITILA

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky



Puheenjohtajan palsta

KEVÄTTÄ - KEVÄTTÄ - KEVÄTTÄ...



On se sitten kivaa kun sataa vettä ja maa sulaa ja vielä kun aurinko suvaitsis paistella useammin ja kun rastilipun värit tarttuisivat silmiin metsän siimeksessä - sitten se olisi vielä kivempaa. Nyt talviloman jälkeen tuntuu tosi kummalta - piti hiihtää ja lumesta ei tietoaakaan. Mutta metsässä on pian varmaan kuhinaa kun luonto herää ja aurinko punaa männyn kyljet ja kurjet huhuilevat soilla. Ah! - silloin, silloin nautimme taas keväästä. Mutta nyt sataa ja se kastelee lenkillä kokonaan. Vesi roiskuu, litinä ja lotina käy ja ihmiset katsovat kummissaan, pieni hymy ilmestyy heidän suupieliiinsä kun heilautan kättäni ja hymyilen. On nautinto juosta joskus sateessa.

Piirin mestaruuskisoja on jo ollut hiihtäen ja viimeksi latu-suunnistus juosten. Oudon vähäinen on vakkarastilaisten kiinnostus ollut, vaikka olisi arvostetut piirin mestaruussijat olleet toki saavutettavissa. Talven omituisuusko on pelottanut??? Ehkä se vauhti paranee jatkossa.

Suomen Suunnistusliitto on myöntänyt ansio- ja tunnustusmerkkejä seuramme jäsenille. Siitä kiitos liitolle että se on arvostanut tehtyä työtä ja kiitos merkkien saajille. Vapaaehtoisesta työstä on tunnustus paikallaan.

Hallituksen jäsenet olivat runsaslukuisina eräänä viikonvaihteena SSL:n järjestämässä seuraseminaarissa etsimässä uusia ajatuksia ja näkemyksiä toimintaan. Lyhyesti voin todeta, että se oli antoisa ja kaikki uskovat saaneensa jotakin hyödyllistä. Seuran toiminanssa siitä sitten näkyy paloja siellä sun täällä. Uusia ideoita vain käytyöön ja kokeiluun.

Lähiaikoina on tulossa mm. ratamestarikoulutusta jäsenistölle ja se on monille tosi hyödyllistä vaikka ei tekisi ratojakaan vaan voisni nimittää sitä taitoharjoitukseksi. Siispä kaikki mukaan joukolla. Nuorten osallistumista mm. erilaisille ohjaajakursseille pidän erityisen suotavana. Siellä saa oppeja ja käytännön vinkkejä yhteistyöstä ja lajin erikoistietoja. JA HUOMATKAA! Myöhemmin kun ammatin valinta on ajankohtaista, silloin em. kursseista on myöskin hyötyä. Moni opettajaksi valmistunut vakkarastilainenkin on saanut lisäpisteitä hakemuksiinsa ja se kokemus käytännössä!

Kevät, Kesä, Syksy ja Talvi, - ja taas kevät!
Nautitaan vuodenaikojen vaihteluista!

Raimo Reunanen

METSÄN TUNTUMASSA

Tälle päivälle, tälle ajalle on tyypillistä kiireinen elämänrytmi, jossa arvostuksissa ykkössijalla on työ. Työn ulkopuolella liikenee aikaa vain minun itseni harrastuksille ja ehkä vähän myös perheemme harrastuksille.

Perinteisessä seuratoiminnassa ajan henki näkyy talkooinnon vähene-misenä. Vakka-Rastinkaan rientoihin, seuramme tärkeisiin taustatöihin, ei ole yhtä paljon tulijoita kuin vielä vuosikymmen sitten.

Piiritason toiminnassakin ollaan vaikeuksia ja tällä hetkellä on Varsinais-Suomessa jaoston vakansseista täyttämättä mitä tärkein nuoriso-ohjaajan tehtävä. Vastuuhenkilön puuttuessa vedetään kuluva vuosi läpi kolmihenkeisen oto-työryhmän voimin.

Vakka-Rasti on Angelniemen ohella ainoa piirin valioseura, jolla ei ole edustusta piirijaostossa. Syystä kääntyvät paljonpuhuvat katseet meitä kohti. Yliseuralliset tehtävät kutsuvat.

Vakka-Rastissa saamme valmistautua myös piirijaoston tehtäviin vuodesta 1990 alkaen. Mutta syytä ei ole rasittaa jo nykyisin seura-toiminnassa paljon puuhastelevia henkilöitä. Uusien kykyjen esiinnosto on vaihtoehto. Löytyisikö jopa oma-aloitteisuutta?

Veijo V.



Suomen Suunnistusliitto

Helsinki 20.2.1989

ANSIOMERKIT

Anomustenne perusteella on Suomen Suunnistusliitto myöntänyt seuraavat merkit:

Raimo Reunanen	SSL:n hopeinen ansiomerkki	n:o 258
Heikki Vennelä	" "	n:o 259
Kari Honkanen	SSL:n hopeinen plaketti	" "
Pekka Raula	" "	" "
Outi Nurmi	SSL:n pronssinen ansiomerkki	n:o 926
Aarre Salmi	" "	n:o 927
Ellen Valio	" "	n:o 928
Elisif Vennelä	" "	n:o 929
Raili Vienola	" "	n:o 930
Pekka Harmovaara	SSL:n tunnustusmerkki	" "
Timo Penttilä	" "	" "
Erkki Teivaala	" "	" "
Eero Tervakangas	" "	" "
Kirsti Tervakangas	" "	" "
Ahti Tuominen	" "	" "

SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO r.y.

Monica Wikström
Monica Wikström
sihteeri

Vakka-Rasti

MITÄ VAKKA-RASTIN JÄSENMAKSULLA SAA ?

- Jäsenlehden - vähintään 5 numeroa vuodessa
- kausiohjelma Rasti-Muistion
- kilpailujen osanottomaksut
- kilpailujen ilmoittautumiset hoitaa seuran kilp.siht.
- ratamestari- ja muut koulutukset maksaa seura
- kilpailuasut edullisesti
- verryttely- ja matka-asuja yhteishankinnoin edullisesti
- muita tarvikkeita edullisesti, esim. kassit ym.
- jäsentarjouksia paikallisista liikkeistä (ale 10-30 %)
- leirien matkat ja asuntomaksut
- kuljetukset isoihin kisoihin
- taitoharjoituksia, joihin ratoja tehdään talkoilla
- kuntorasteihin osallistuminen viikoittain
- ohjattuja kerhoiltoja nuorille
- menestyneille suunnistajille kulukorvauksia ("stipendit")
- hyvän terveyden ja kunnon harrastamalla suunnistusta
- miellyttäviä ja mieliinpainuvia elämyksiä toveripiirissä.

Vakka-Rastin jäsenmaksupankkisiirrot tulevat jäsenille nyt huhtikuussa. Silloin on hyvä muistella, mitä kaikkea tällä pienellä maksulla voi saada.

Nyt sijoittamisen aikakaudella voidaan kysyä, onko parempaa sijoituskohdetta yleensä olemassakaan? On hyvä muistaa: jäsenmaksun maksaminen on mieluisa velvollisuus. Vasta sen maksamisen jälkeen on oikeuksia.



JÄSENILMOITUS

Haluan liittyä suunnistusseura
VAKKA-RASTI ry:n jäseneksi

Nimi:

Sotu: Ammatti:

Osoite:

Puhelin, koti: Työ:

☐ Henkilöjäsen ☐ Lapsi/opisk./eläkel. ☐ Perhemaksu

Perheemme Nimi: Sotu:
muut VaRa- Nimi: Sotu:
jäseniksi Nimi: Sotu:
haluavat Nimi: Sotu:

Pvm. Allekirjoitus:

JÄSENHAKEMUS pyydetään palauttamaan osoitteella:
Vakka-Rasti ry, Nordströmkatu 5, 23500 UUSI.

RATAMESTARIKILPAILU 1989

Tulokset ovat Vakka-Rastin seura-arvostelussa seuraavanlaiset:

D21E-	1. Reeta-Mari Kolkkala (1265)	348 p.
H21E-	1. Pekka Raula (1257)	532 p.
	2. Raimo Reunanen (1254)	529 p.
	3. Veijo Viitanen (1252)	493 p.
	4. Aarre Salmi (1253)	483 p.
	5. Koitto Verha (1251)	464 p.
	6. Timo Penttilä (1260)	455 p.
Lasten rata	1. Aarre Salmi (1253)	45 p.
	2. Koitto Verha (1251)	25 p.

Sarjassa H19-20E ei ollut osallistujia.

D21E- sarjasta ja lasten radoista pääsivät kaikki jatkokoon piirittämälle. H21E- sarjasta jatkokoon pääsivät kolme parhaaksi arvosteltua.

Pudonnetkin voivat kuitenkin olla tyytyväisiä suunnittelemiinsa ratoihin. Ne olivat kaikki korkeata luokkaa. Ilmeisesti Vakka-Rastin jäsenistössä suhtaudutaan turhan kriittisesti omiin ratamestaritaitoihin ja ainoastaan todelliset ammattihenkilöt uskaltavat/viitsivät osallistua ratamestarikilpailuun. Osallistumalla taito ja näkemys kuitenkin pakostakin kehittyivät.

Jos väkisin etsii radoista jotain puutteita, niin vaihtelevuuden puutteen huomaa useissa radoissa. Monet radat nimittäin koostuvat suunnilleen yhtä pitkistä (700 - 1200 m) rasti-väleistä. Tästä mm Rastikarhujen Riikka Ankelo läksytti - ja ihan aiheesta - allekirjoittanutta vuoden 1988 kansainvälisten kisojemme naisten radasta.

Radassa tulisi olla vaihteleva rytmitys. Pitkiä, vauhdikkaitakin rastivälejä ja välillä suurinta mahdollista tarkkuutta vaativia lyhyitä välejä. No, nykyisessä arvostelujärjestelmässä tämä puute vaikuttaa enintään 3-4 pistettä lopputuloksessa.

Luulisin, että yhdellä lasten radalla ja parilla H- sarjan radalla on mahdollisuus päästä vielä piirittämälle jatkokoon. Loppukilpailussa voi sitten jo olla vaikeuksia päästä aivan kärkeen, koska aina on laajassa Suomenmaassa niitä velhoja, jotka 'hoksaavat' sen eniten pisteitä antavan radan. Miksei yksi tuollainen hoksaaja voisi jonakin vuonna olla vakkarastilainenkin.

Seppo Raula
Seura-arvostelija 1989

RATAMESTARI- KILPAILU -89	Miehet		Naiset	
	1)Ari Lindblom,SalVie	434	1)Kirsi Verho,R-88	440
VS-piirin tulokset:	4)Veijo Viitanen,VaRa	428	9)Reeta Kolkkala,VaRa	362
	5)Pekka Raula, VaRa	427	(11 kilpailijaa)	
	17)Raimo Reunanen,VaRa	391	<u>Lasten rata</u>	
	(28 kilpailijaa)			
Valtakunnalliseen loppuotteluun			1)Raimo Verho, R-88	43
miesten sarjasta 4 parasta ja naisten			7)Aarre Salmi, VaRa	30
sarjasta 3 parasta sekä lasten radoista			11)Koitto Verha,VaRa	20
5 parasta			(13 kilpailijaa)	

Pyörä- suunnistus

SUOMEN LATU tulee - jos suunnitelmat toteutuvat - järjestämään vuonna 1989 muutamia pyöräsuunnistuskilpailuja eri puolella Suomea. Kilpailuihin voivat osallistua kaikki halukkaat. Ei tarvitse olla esimerkiksi Suomen Ladun jäsen.

Mitä pyöräsuunnistus sitten on? No, jos on osallistunut hiihtosuunnistuskilpailuun, niin asia on helposti selitetty. Pyöräsuunnistus on kuin kesäolosuhteissa järjestetty hiihtosuunnistus, jossa hiihtämisen sijasta edetään pyörällä ajaen. Karttana käytetään tavallista kesäsuunnistuskarttaa kuitenkin ilman mitään hiihtosuunnistuksen urapainatuksia.

VARUSTEET

Sopivin karttateline on hiihtosuunnistuksen karttateline. Pyörään kiinnitetty teline tarvitsee liikaa vaikeutta kartanlukua.

Sopiva pyörä on ainakin aluksi oma olemassaoleva pyörä. Kapearenkaiset pyörät soveltuvat kuitenkin huonosti maastossa ajoon. Vaihteet eivät ole ollenkaan mikään välttämättömyys, vaikka ensiajattelemalla niin saattaisi tuntuakin. Voi olla, että niistä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Perinteinen jalkajarru on ainakin siihen tottu- neelle käsijarrua parempi.

Koska matkalla joudutaan välillä juoksemaan pyörän kanssa, ja välillä ilman pyörääkin, niin sopivat jalkineet ovat lenkkitossut tai suunnistustossut.

VUODEN 1989 PYÖRÄSUUNNISTUSKALENTERI

Tulemme julkaisemaan vuoden 1989 kilpailukalenterin Rasti-Vakkasessa, kun Suomen Latu ensin julkaisee sen. Pyöräsuunnistuksiin kannattaa ilman muuta mennä mukaan, jos asia vähänkin kiinnostaa ja lähitöillä on sopiva kilpailu. Kokemus tulee varmasti olemaan paljon ennalta kuviteltua miellyttävämpi.



SM-KISAT

Viime vuonna pidettiin ensimmäiset pyöräsuunnistuksen SM-kisatkin, ja tänä vuonnakin ne on luvattu järjestää. Radan pituus Kouvolassa pidetyssä kilpailussa oli linnuntietä mitaten 16.8 km, ihannereittiä pitkin runsaat 20 km. Paras loppuaika oli 49 min.

Kouvolan rata oli sellainen, että pöyrää työntäen kannatti tai oli pakko juosta yhteensä noin kilometrin verran. Syy tällaiseen oli jyrkkä ylämäki, huono polku tai oikaistu maaston läpi toiselle polulle. Kilometrin verran tuli myös pelkää juoksua ilman pyörää, kun kävi sivussa olevalla rastilla leimaamassa. Rata oli melko suunnistusvoittainen, eli kilpailussa ei ollut mitään mahdollisuutta pärjätä ilman kohtalaista suunnistus- taitoa. Tämän saivat harmikseen kokea muutamat kilpailuun osallistuneet kilpapyöräilijät.

FYYSISESTI MIELLYTTÄVÄÄ

Nopeaa kartanlukua ja nopeaa, vaihtelevaa tempoa vaativassa pyöräsuunnistuksessa ei hevillä tule sellaista täydellisen läkähdyn ja uupumuksen tunnetta, joka on tuttu kesäsuunnistuksesta pitkällä juoksupätkällä tai pitkässä ylämäessä. Tämä johtuu siitä, että pyöräsuunnistuksessa ei välttämättä ole kovin pitkiä pelkkää raakaa rutistusta vaativia osuuksia. Ja jos onkin, niin pyörällä ne on äkkiä rutistettu. Ylämäen jälkeen seuraakin lähes aina alamäki, ja siinä voi pyörän päällä istuen palautella paljon perusteellisemmin, kuin esimerkiksi hiihdossa tai juoksussa.

Metsäpoluilla taas ei voi ajaa koko ajan täyttä vauhtia, vaan vauhti on jatkuvasti mukautettava olosuhteiden mukaiseksi. Mukana on tavallaan vähän tasapainoiluakin. Ja niinkuin edellä jo tuli esiin, niin välillä voi olla tarpeen pistää juoksuksikin - pyörän kanssa tai ilman.

Yllättävä kokemus Kouvolan SM-kisassa 1988 oli se, että lähes kaikilla suunnistuskarttaan merkityillä poluilla voi ajaa polkupyörällä melko vauhdikkaastikin. Se on kummallinen asia, miten käsitys vielä ajokelpoisesta polusta muuttuu, kun laitetaan numero rintaan ja kello käymään.

Vakka-Suomen maastoista tulee pyöräsuunnistukseen sopivina päällimmäisenä mieleen Laitilan Jukolan maasto. Joku Sautujärven maasto taas ei ole kovin sopivaa hyvään pyöräsuunnistukseen.

Perästä kuuluu.

Seppo Raula

Suunnistuskoulutusta

NUORET JA VAKKA-RASTI

NUORISOTOIMINTAAN SATSATAAN TOSISSAAN. VAKKA-RASTIN NUORET OVAT TULEVANA SUUNNISTUSKAUTENA TAHTAAMASSA PIIRITASON HUIPPUSUORITUKSIIN. ERITYISESTI PYRITÄÄN KEHITTÄMÄÄN HYVIÄ VIESTISUUNNISTUSJOUKKUEITA.

NUORET OVAT VALMISTAUTUMASSA TULEVAAN KAUTEEN OHJAAJIENSA JA VALMENTAJIENSA KANSSA USEISSA ERI RYHMISSÄ.

ESKO TAPONEN VETÄÄ RYHMÄ 16:TA. RYHMÄSSÄ ON MUKANA 15-16 SARJALAISIA TYTÖJÄ JA POIKIA. MUKANA ON MYÖS MUUTAMIA NUORIA NAAPURISEUROISTA.

12-14 VUOTIAIDEN NUORTEN TOIMINTAA OHJAAVAT YRJÖ PULLI JA JASKA LAAKSONEN. "KONSULTTEINA" TOIMIVAT SEURAN AKTIIVISUUNNISTAJAT.

ALLE 12-VUOTISTEN RR JA TR RYHMIÄ VETÄVÄT TOMI VIRTANEN JA JORMA TARVAINEN SANNA LAAKSONEN JA VALTTERI VÄRYNEN AVUSTAMINA.

NAIDEN RYHMIEN LISÄKSI TULLAAN STARTTAMAAN HUHTIKUUSSA ALKEISRYHMÄ, JONKA VETAJAKSI LUPAUTUI VETERAANISUUNNISTAJA VALTTERI HIRVONEN. APUJOUKKOINA TULEVAT TOIMIMAAN KATI VÄRYNEN JA KARI GRÖNROOS.

KALANTIIN OLLAAN HANNA HELIN-LUOTOSEN TOIMESTA PERUSTAMASSA OMAA KALANTILAINUORTEN RYHMÄÄ.

TOIMINTAA LÖYTYY, INTOA RIITTÄÄ JA VETAJIA TARVITAAN. NUORET ON SAATAVA KADUILTA METSIIN. JOS JOSKUS OLET HARKINNUKSEEN NUORISOTOIMINTAAN OSALLISTUMISTA, ÄLÄ HARKITSE ENÄÄ, VAAN TULE MUKAAN. ILMOTTAUDU JO TANÄÄN JASKALLE PUH. 24628. TEHTÄVIÄ LÖYTYY KAIKILLE. TARVITAAN LEIRIEMÄNTIÄ JA ISANTIA. SUUNNISTUSKISOISSA TARVITAAN OPASTAJIA. HARJOITUKSISSA TOIMITSIJOITA. KILPAILUIHIN AUTOILEVIA ISÄ JA ÄITEJÄ.

KUNORASTIT JA RR-TR RADAT

TULEVAN KESÄN KUNTORASTEILLA TULLAAN SUUNNISTAMAAN RR JA TR RADOILLA AIKAISEMPIA VUOSIA USEAMMIN. NURISOJAOSTO TULEE JÄRJESTÄMÄÄN "NARU-RADAT" KUUSI KERTAA JA VÄHINTÄÄN YHTÄ MONTA KERTAA RADAT TULLAAN JÄRJESTÄMÄÄN SEURAN VARSINAISTEN RATAMESTARIEN TOIMESTA.

RR JA TR KUNTORASTIT TULEVAT NÄKYMÄÄN SEURAN JULKAISEMASSA RASTI-MUISTIOSSA. UUTUUTENA RR JA TR RADOILLA ON TANÄ KAUTENA HAMAYSRASTIEN POISTUMINEN. REITTEIHIN TULEE HAMAYSRASTIEN SIJASTA SUUNNITELLA TURVALLISIA OIKAISUPAIKKOJA.

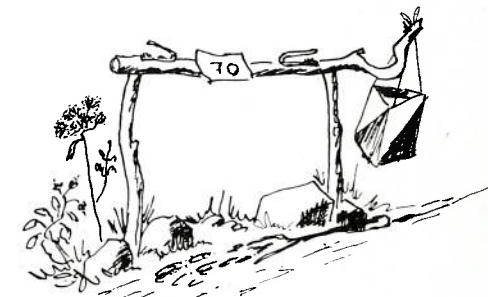


NUORTEN RATOJEN LAATIMINEN EI OLE HELPPÖÄ. RATOJEN SUUNNITTELUSSA ON ENSISIJAIKSENA LÄHTÖKOHTANA OLTAVA TURVALLISUUS JA SELKEÄT RASTIPISTEET. VAIKEUTTA EI SAA HAKEA PIILOTTAMALLA RASTILIPPUJA TIHEIKKÖIHIN TAI VAIKEAKULKUISILLE SOILLE. VALINTOINA TULEE OLLA JOHDATTELEVAT TIE-, POLKU-, PELLONREUNA- JA SÄHKÖLINJAREITIT. RASTIPISTEELE VOI OLLA LYHYEMPI SUORA REITTI ESIM. METSIKÖN TAI KALLION YLI JOTA OSAAVAMMAT NUORET USKALTAVA KAYTTÄÄ. OLISI HYVÄ JOS SUUNNISTETTAVA ALUE VOITATAISIIN RATAMESTARIN LÄHTÖPISTEVALINNALLA RAJATA TEIDEN, PELTOJEN TAI VESISTÖJEN YMPÄRÖIMÄLLE ALUEELLE.

SEURALLA ON MYÖS TUORE VIDEOKOOSTE NUORTEN RADOISTA. KOOSTE ON KUVATTU VIIME VUODEN ORAVATONNIN YHTEYDESSÄ MYNAMAELLA. VIDEOITA VOI LAINATA TOMI VIRTASELTA PUH 23488.

HYVÄÄ SUUNNISTUSKAAVIA KAIKILLE

Raportti
JASKA LAAKSONEN



TOIMINTAOHJELMA 8-10 VUOTIAAT (RR/TR) KEVÄT-89.

Kevään aikana järjestetään värväyskilpailu. Kaikki tuovat kavereitaan tutustumaan ORAVAPOLULLE ja toteamaan kuinka HAUSKAA meillä on. Hyviä PALKINTOJA tiedossa parhaille värväreille.

Toimintaohjelma kevät-89	Lappuun!	Vetäjät	Muista!
4.4.-89 : : Ulkoleikkejä : (säävaraus)	Ulkovarustus	:Jorma+ :joku muu	Jalkapallo ym.
11.4.-89 : : Korttelisuunnistus : Uinti	Juoksuvarustus Uintivarustus	:Sanna :Valtsu	
18.4.-89 :Teoria : Jotain hauskaa : Ulkoleikkejä	Rastipassi Ulkovarustus	:Valtteri H :Jorma	Jalkapallo ym.
23.4.-89 : : SPORTTIDISCO : : :	Verkkarit Lenkkarit	:Tomi :Sanna :Valtsu :joku aikuinen	Varaa linke
25.4.-89 : : RRn TRn opetusta : Ulkoleikkejä	Ulkovarustus	:Tomi :Jorma	
2.5.-89 : : Maastoharjoitus Sor- : vakossa : Tarrojen jako : Leikkejä	Maastovarustus	:Valtteri H :Tomi :+paljon muita :	Radat Tarrat

TOUKOKUUN 7. JÄRJESTETÄÄN SUUNNISTUKSEN TAPAHTUMAPÄIVÄ SORVAKOSSA. KAIKKI JOUKOLLA MUKANA, MYÖS VANHEMMAT! Tarkempi ilmoitus myöhemmin.

KEVÄTOHJELMA VARA-NUORET
H-D 12-14 NORMAALISUUNNISTUS

MAASTOHARJOITUKSET *****

		VASTUU
29.03. KE	RASTINVALITYÖSKENTELY (ORIVO)	JASKA (ESKO)
02.04. SU	MAASTOVAELLUS (KUUANVUORI)	YKÄ (JASKA)
09.04. SU	MAASTOVAELLUS (VOHDENSAARI)	JASKA (YKÄ)
11.04. TI	KORTTELISUUNNISTUS JA UINTI	SANNA JA VALTUS
14.04. PE	KEVÄTLEIRI RAUMA KOULUMAJOITUS + RUOKAILUT	TOMI JASKA
15.04. LA	KEVÄTLEIRI " HINTA PE-SU 150 MK	YKÄ
16.04. SU	KEVÄTLEIRI " HINTA LA-SU 100 MK	
18.04. TI	KORKEUSKÄYRÄHARJOITUS (LASAMAEN MAASTO)	YKÄ

VARHAISKILPAILUKAUSI *****

22.04. LA	ANKKURIRASTIT, ANGELNIEMI	YHDESSÄ R 16 KANSSA
23.04. SU	SILJA-RASTIT, LIETO	"
25.04. TI	KUNTORASTIT, VARA (Viestiharjoitus)	JASKA
29.04. LA	ISOTONIC, PAIMIO HENK.KOHT	YHDESSÄ R 16 KANSSA
30.04. SU	ISOTONIC, PAIMIO VIESTI	"

VIESTIHARJOITTELUKAUSI *****

02.05. TI	VIESTIHARJOITUS - VIUHKA, TAIPALEJÄRVI	YKÄ (ESKO)
04.05. TO	VIESTIHARJOITUS, MYNÄMÄKI	ESKO (JASKA)
09.05. TI	VIESTIHARJOITUS, VARA-KUNTORASTIT	YKÄ
14.05. SU	HENK. KOHT. KILPAILU, EURA	YHDESSÄ R 16 KANSSA
16.05. TI	VIESTIHARJOITUS, VARA-KUNTORASTIT	YKÄ
21.05. SU	HENK. KOHT. KILPAILU, TUS	YHDESSÄ R 16 KANSSA
23.05. TI	VIESTIHARJOITUS, MYNÄMÄKI	ESKO (JASKA)
27.05. LA	HENK. KOHT. KILPAILU, HINNERJOKI	JASKA
28.05. SU	PM-VIESTI, (PAIKKA AVOIN)	YKÄ JA JASKA
	HUOM. KEVÄÄN PÄÄTÄPÄHTUMA	

HULLUN HAUSKAA HARJOITTELUINTOA
TOIVOTTAVAT

JASKA LAAKSONEN JA YKÄ PULLI
P.24628 P. 21049



TAITOHARJOITUKSET



Vakka-Rastin nuorisosaaston toimesta tarjottiin 14-16 vuotiaille nuorille mahdollisuus suunnistustaitojen kehittämiseen. Suunniteltiin projekti, jonka työnimeksi sovittiin R-16 ja vastuun toteutuksesta sai Taposen Esko.

R-16 on saanut mukaansa 2 tyttöä ja 6 poikaa Vakka-Rastista sekä 4 tyttöä Satakunnasta. Ryhmä on kokoontunut teoriakoulutukseen muutaman kerran. Opetus on perustunut norjalaiseen materiaaliin. Alkuperäinen aineisto vaatii kokemusta ja voittajalle tyypillistä syvällistä ajattelutapaa päämäärän saavuttamiseksi. Tästä johtuen aineistoa on työstetty VaRa:n nuorille sopivaksi.

Opetut asiat toteutetaan maastoharjoituksissa huhtikuussa. Harjoitukset pidetään Vakka-Suomen alueella aina tarkoitukseensa sopivalla kartalla. Taidot on tarkoitus koota rastiväliteknikaksi leiriharjoittelulla huhtikuun lopulla.

Projektin kilpailutekninen osa harjoitellaan toukokuussa Varsinais-Suomen alueella. Tavoitteena on kehittää sujuvaa suunnistusta, paineensietokykyä ja taistelutahtoa suunnistustilanteissa.

R-16 projekti päättyy toukokuun lopulla pm-viestikilpailuun. Silloin pitäisi Vakka-Rastilla olla entistä osaavampia suunnistajia 14-16 vuotiaiden sarjoissa.

R-16 harjoitusohjelma huhtikuulle:

04.04.	korkeuskäyrätyöskentely	Kalanti/Sauttu
09.04.	kompassiton karttahojoitus	Mynämäki/U-keskus
15.04.	rastinotto/suunta/matka	Kalanti/Hallu
18.04.	rastiväliteknikka	Mynämäki/Mustassuo
20.04.	seuranta I	Lokalahti/T-järvi
22.04.	rastiväliteknikka kilp.tilant.	Angelnien
23.04.	kilpailuteknikka	Lieto
26.04.-	tekniikkaleiri	Parainen-Kemiö?
30.04.		

R16 harjoitusohjelma toukokuulle:

02.05.-	yhteensä 11 tapahtumaa (osa kilpailuja)
28.05.	

*"Älä emmi kulkea hitaasti,
mutta pelkää paikalla pysymistä!"*

Nuoren urheilijan ravinto

Viime vuoden viimeisessä Rasti-Vakkasessa (4/88) kerrottiin mm. Vakka-Rastin nuorten Jukola-matkasta Mikkeliin. Jutussa mainittiin ohimennen, että nuoret taisivat napsia suihin vähemmän kelpoista "roskaruokaa".

Oikea ravinto on kuitenkin erittäin tärkeä asia, jotta saisit liikuntaharrastuksestasi parhaimman ilon. Hyviin suunnistustuloksiin pääsemiseksi nuoretkin tarvitsevat säännöllistä harjoittelua, oikeaa ravintoa ja riittävästi lepoa. Syöminen kuuluu harjoitteluohjelmaasi!

Seuraavilta riveiltä saat perustiedot nuoren urheilijan ravinnosta. Lue tekstiä yhdessä vanhempiesi ja valmentajasi kanssa. (Tekstin lähde: Suomen Kuntourh.liiton julkaisu).

HARJOITTELUKAUDEN RAVINTO

Voimaa täysitehoiseen harjoitteluun saat ruoan antamasta energiasta. Syö riittävästi. Jos syöt liian vähän, väsytkä herkästi etkä jaksa.

Ruoan valkuaisaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet suojaavat kudoksiasi ja rakentavat kehostasi vahvan.

Urheilija saa kaiken tarvitsemansa ravinnon syömällä hyötyruokaa eli tavallista kunnan ruokaa. Käytä ruoka-aineympyrää! Syöt monipuolisesti ja hyvin, jos nautit joka päivä jotakin kaikista ryhmistä.

Kovassa liikunnassa lihasenergian lähteeksi tarvitaan erityisesti hiilihydraatteja. Saat niitä ruoasta syömällä paljon täysijyväleipää ja -puuroa, perunaa, juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä.

Yksipuolinen ruoka, hyvin makeat ja rasvaiset tuotteet tuovat tyhjää energiaa ja jättävät paitsi suojaravinnosta. Jatkuvasti naposteltuna tällainen roskaruoka verottaa suorituksiasi ja pidemmän päälle myös terveyttäsi. Hemmotteleva herkkipala silloin tällöin ei heikennä kuntoa, kunhan tyydytät nälkäsi rehellisellä ruoalla.

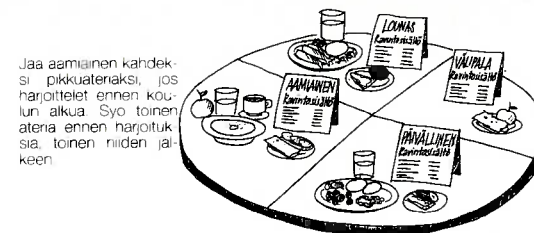
HARJOITTELU JA ATERIARYTMİ

Tarvitset käyttöenergiaa koko päiväksi – ruokalle siis säännöllisesti. Muista pääateriat:

- Tukeva aamupala
- Koulu-ruoka tai työpaikka-ateria
- Päivällinen

Ravitsevilla välipaloilla voit täydentää pitkiä ateriavälejä.

Jos hankalat harjoitteluajat ro-
muttavat ateriarytmisi, tee näin:



Syö tukeva aamupala, jos harjoitukset alkavat n. klo 16.00–18.00.

Syö vain kevyt päivällinen ja lisää illallaa, jos harjoitukset myöhään illalla.

ENNEN LIIKUNTA

Ateriasta ennen liikuntaa saat energiaa ja nestettä varastoon suorituksen ajaksi. Valitse näistä:

- täysviljavalmisteet
- vähärasvaiset maitovalmisteet
- vähärasvainen liha, kala, muna ja lihavalmisteet
- keitot, keitetyt liha- ja kalaruokat
- kasvikset
- marjat ja hedelmät

Aterioi 1–4 t ennen harjoituksia, jotta täysi vatsa ei häiritse suoritusta. Sulatteluaajan pituuteen vaikuttavat ruoan määrä tai sulavuus, urheilulaji ja liikunnan teho. Muista juoda 1–2 lasillista vettä liikuntaa edeltävän tunnin aikana täyttääksesi nesteverastosi.

LIIKUNNAN AIKANA

Hikoilu johtaa nestehukkaan, joka heikentää nopeasti voimia.

Yli tunnin kestävässä liikunnassa kannattaa juoda alusta lähtien vaikka janoa ei vielä tuntuksikaan. Juo vajaa lasillinen kerrallaan 3–4 kertaa tunnissa. Juomaksi sopivat vesi tai laimea n. 3 % sokeria sisältävä mehu. Urheilujuomilla ei ole etuja mehuun verrattuna. Limsat ovat sopimattomia sisältämänsä hapon ja suuren sokerimäärän vuoksi. Voit myös syödä pikkupalloja energian antajaksi (leipä keksejä, rusinoita tms.).

LIIKUNNAN JÄLKEEN

Venyttele ja jäähdyttele huolella. Juo edelleen reilusti, mutta vähän kerrallaan. Vasta 1–2 tunnin kuluttua ruokahalusi herää ja on kevyen aterian aika.

KILPAILUPÄIVÄN RAVINTO

Koko kilpailupäivän suolisto on pidettävä mahdollisimman tyhjänä. Syö siis helposti sulavaa ruokaa ja varo syömästä liikaa. Varaa riittävästi aikaa vatsan laskea, sillä kilpailujännitys hidastaa ruoansulatusta.

Huolehdi nestetasapainostasi. Juo ennen suoritusta vettä. Kilpailun kuluessa voit käyttää myös mehua tai halutessasi urheilujuomaa. Muista juoda vielä suorituksen jälkeenkin.

Syö pieniä annoksia pisimpien taukojen yhteydessä. Testaa välipalojen sopivuus ennalta ja valitse ne seuraavista:

- maitojuomat, pirtelö (ei hiilihappoa sis.), kaakao, jogurtti, maitovanukkaat (kilpailujännityksessä maitojuomat eivät sovi kaikille)
- tuoremehu, mehukeitot, kiisselit
- puurot, vellit
- leipä, korput (vaalea, ei rouheinen tai liian tuore)
- hyvin sulavat kasvikset (esim. lehtisalaatti, keit. porkkana)
- kuivatut ja tuoreet hedelmät
- halutessasi vähärasvaiset leikkeleet, ei suolaisia tai savustettuja.

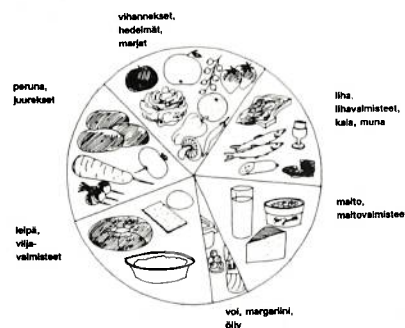
Jos kilpaillet useana peräkkäisenä päivänä, nopeuta palautumistasi:

- juomalla sokeroituja juomia suorituksen jälkeen ja illalla
- syömällä illta-aterialla runsaasti hiilihydraatteja sisältävää ruokaa (viljavalmisteita, perunaa, riisiä, makaronia, juureksia, hedelmiä ja marjoja, marjakeittoja ja -jogurtteja).

Suunnittele ennalta kilpailupäivän ruoat ja juomat. Varaa tarvittaessa eväät mukaan jo kotoa käsin.

MITÄ ON MONIPUOLINEN RUOKA?

Ruoka-aineympyrän ruoat on jaettu ryhmiin niin, että kunkin ryhmän ruoka-aineet sisältävät samoja ravintoaineita. Syö päivittäin, mieluiten joka ateriallas jokin kustakin ruoka-aineympyrän lohkoista. Näin ruokasi on monipuolista ja saat kaikkia ravintoaineita riittävästi. Kaikkien ihmisten tarvitsemien noin 50 ravintoaineen saannin ja imeytymisen miettiminen erikseen on silloin täysin turhaa!



Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mallin mukaan piirretty ruoka-aineympyrä.

KUNTORASTIT 1989



LIIKU ■ LÖYDÄ
SUOMEN KUNTOURHEILU
SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO

(jatkoa Rastivakkasen vanhemmista numeroista) ... luntahan ei enää ole ollut viikkoihin, koukkupolvia suortuu ja auringon-pilkut sotkevat kaarnanpurijan kompassin. Lisäksi...

(Tähän päättyi kirjoituksen taiteellinen osuus ja Päätoimitajan Tuikea Katse vaatii siirtymään asialinjalle.)

Suunnistuskauden lähestyessä lokahtelevat kuntorastipäivät kolisten paikoilleen kalenteriin. - Siispä - Vakka-Rasti Ylpeänä Esittää : ALKUKAUDEN KUNTORASTIT:

- 18.4. Uki/Kortteli/tms urbaani ympäristö
- 25.4. Sundholma
- 2.5. Sauttu
- 9.5. Vohdensaari
- 16.5. PUULAAKIVIESTI/Kalanti(U-talo)

Viime kauden rasteilla nähtiin yli 1500 järkevää suunnistussuoritusta. Sammaloitumista pyritään jatkossakin ehkäisemään seuraavasti:

- yhteisvoimin LaJy:n ja MS-52:n kanssa järjestetään 25.-27.7. piirikunnalliset Vakka-Suomen Rastipäivät, joissa kuntorastit 25.7. on yksi osakilpailu.
- nuorisajaoston suosiollisella avustuksella järjestetään useimmissa tilaisuuksissa RR- ja TR-radat.
- ratamestareille ja asiasta kiinnostuneille tarjotaan mahdollisuus kehittää taitojaan seuraratamestari-kurssilla. (sen alustava päivämäärä on 3.4., lisätietoja Koitto Verhalta).
- 20 tapahtumaa ('vain' 19 v.1988)
- 4 suuren (Saab, Kemira, Rauma-Repola, Salcomp) kilpailusta tulee 5 suuren kisa, kun Ugin kaupunki liittyy mukaan

Koko kauden kalenteri löytyy huhtikuussa ilmestyvästä Rastimuistiosta.

Tässä ennakkotietoja alkavasta kaudesta. Tärkeintä kuitenkin on, että SINÄ, SUUNNISTAJA raahaat itsesi ja kaikki tuntemasi yksilöt mukaan metsään. Siis:

TAPAAMISIIN 18.4. !

-Riku-



RASTIVIIKOT 1989

Tänä vuonna jos koskaan kannattaa osallistua FIN-5 rastiviikolle. Viikko on heinäkuussa Joensuussa.

Joensuu on eräänlainen suunnistuksen Mekka. Täältä löytyvät Suomen ehkä miellyttävimmät maastot. Joensuun kartat ovat aina olleet korkeatasoisia. Lisäksi joensuulaisilla ratamestareilla tuntuu olevan sitä silmää, jota ratojen suunnittelussa tarvitaankin.

Olen käynyt vuosien varrella lähes parissakymmenessä Kalevan Rastin junailmassa kilpailussa. Kertaakaan en ole törmännyt huonoihin ratoihin tai huonoon karttaan ikävästä maastosta nyt puhumattakaan.

Eli jos suunnistaja nimenomaan hakee hyviä kilpailuja, eikä osallistu tänä vuonna FIN-5:lle, niin turha on sitten tulevinakaan vuosina osallistua. Voi olla, että Joensuun kaltaisia rastiviikkomaastoja ei vähään aikaan jatkossa tarjota.

Seppo Raula, H40-

FIN 5

FIN5-RASTIVIIKKO

11.-16.7.1989 JOENSUU

KALEVAN RASTI

**Suunnista
ja lomaile!**



VAKKA-SUOMEN pk.
NP-RASTIVIIKKO

25.7.89 VaRa Taipaleenjärvi
26.7.89 LaJy Laitila
27.7.89 MS-52 Mynämäki



Kaikenikäisten kesäinen
kuntorastiviikko - OSALLISTU



Avoim kansainvälinen
XXIII KAINUUN RASTIVIIKKO
2.-8. 7. 1989 SUOMUSSALMELLA



Kuntotapahtumia

Vakka-Rastin kuntourheilu- ja retkeilyjaosto osallistuu Uudenkaupungin kaupungin kuntotapahtumien järjestämiseen vuonna 1989. Lisäksi toimintaohjelmassa ovat erävaelluksen SM-kilpailut ja ruskaretken järjestäminen sekä polku-reittiverkoston edelleen kehittäminen.

Kuntotapahtumia 1989:

Ti	11.04.	Korttelisuunnistus
Su	16.04.	Linturetki
Ma	01.05.	Linturetki 2
Su	07.05.	Suunnistustapahtuma
Su	14.05.	Valokuvasuunnistus
Pe	18.08.	Luontoretkeä
Su	03.09.	Polkupyöräretkeä
Su	01.10.	Santtion Malja: Tehtävärastit
Su	15.10.	Korttelisuunnistus

RUSKARETKI SOKOSTILLE vko 37

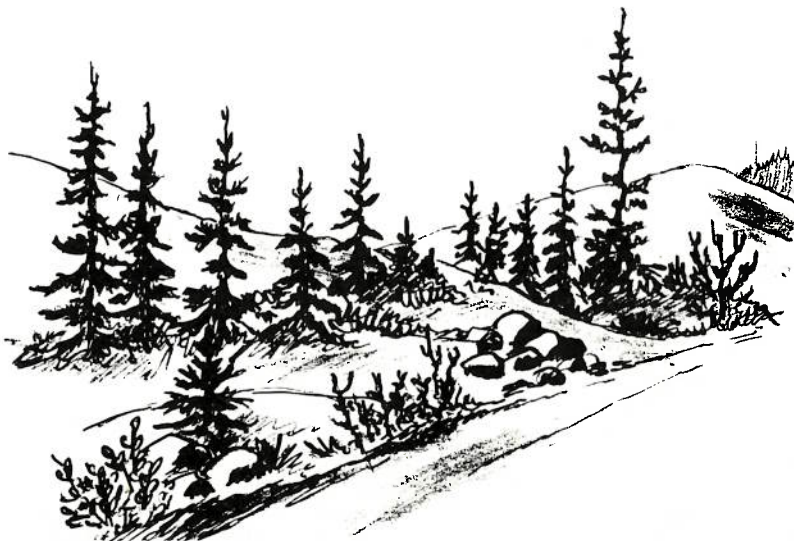
Alustava suunnitelma:

Lähtö perjantai-iltapäivällä 09.09. junalla Turkuun. Turusta makuuvaunussa Rovaniemelle, josta linja-autolla Kiilopäälle.

Kiilopäältä Suomuruokkun ja Tuiskukurun kautta Luiro-järvelle. Käynti Sokostin huipulla. Paluureitti esim. Lankojärvi - Taajostupa - Luulampi - Kiilopää.

Kiilopäältä lähdettäisiin kotia kohti ja U: gissa oltaisiin sunnuntaina 17.09.

Ennakoilmoittautumiset Erkki Teivaalalle, puh. (922) 12642.



VIESTIT

Viestijoukkueiden yhteyshenkilöt kaudella 1989:

H21	Matti Salonen	D21	Teemu Nukki
H35	Tapani Rautavuoma	D35	Maaria Ritasalo
H40	Teemu Nukki		
H45	Heikki Vennelä		
H50	Kari Honkanen		
H15-16	Kati Väyrynen	D15-16	Kati Väyrynen
H13-14	Jaakko Laaksonen	D13-14	Jaakko Laaksonen
H11-12	Reima Meriläinen	D11-12	Reima Meriläinen
H 9-10	Reima Meriläinen	D 9-10	Reima Meriläinen

Kun olet halukas osallistumaan johonkin viestiin, ilmoita asiasta ko. sarjan yhteyshenkilölle. Hän kokoaa joukkueen ja hoitaa joukkueen ilmoittautumisen Tomi Virtaselle.

Älä odota, että Sinuun otetaan yhteyttä, vaan ilmoita osallistumishalukkuudestasi itse yhteyshenkilölle. Ollaan aktiivisia!

Valmennus

Vakka-Suomen suunnistusseurat LaJy, MS-52 ja VaRa ovat sopineet kevätkaudella -89 pidettäväksi seurojen edustus-tason suunnistajille vaativia taitoharjoituksia seuraavasti:

Pvm	Järj.	Harjoite	Paikka
Ke 19.4.	LaJy	Päivä ja yö	Valpperi
Ke 26.4.	VaRa	Viestih.yhteislähdöllä	
Ke 3.5.	MS-52	Viestih.yhteislähdöllä	
Ke 10.5.	LaJy	Rastinotto	Suontaka
Ke 17.5.	VaRa	Vetoh. 2-henk. viestinä	
Ke 31.5.	MS-52	Pitkät rastivälit	
Ke 7.6.	LaJy	Viestiharj.	Kaariainen
Ke 14.6.	VaRa	Viestih. takaa-ajona	
Ke 21.6.	MS-52	Rastinotto	

Tarkka harjoituspaikka ilmoitetaan paikallislehdessä (US) seuratoiminta -palstalla sekä edellisellä harjoituspaikalla. Päiväharjoitukset aloitetaan klo 18,00.

Tiedustelut Matti Saloselta, puh. (922) 12774.

*Miten parhaiten vuorelle päästä vois?
Vain nouse ja muu jätä mielestä pois!*

Uudet säännöt

Vakka-Suomen mestaruuskilpailut ja Vakka-Malja 1989; sarjat:

Latusuunnistus	Hiihtos. (kortt.)	Päiväkilpailu	Yösuunnistus
H21 D21	H21 D21	H21 D21	H21 D21
H21C D35	H21C D35	H21C D21C	H21C D17-18
H35 D15-16	H35 D15-16	H35 D35	H35
H40 D13-14	H40 D13-14	H40 D40	H40
H45 D11-12	H45 D11-12	H45 D17-18	H45
H50	H50	H50 D15-16	H50
H55	H55	H55 D13-14	H55
H60	H60	H60 D11-12TR	H60
H19-20	H19-20	H19-20 D 9-10RP	H19-20
H17-18	H17-18	H17-18	H17-18
H15-16	H15-16	H15-16	H15-16
H13-14	H13-14	H13-14	H13-14
H11-12	H11-12	H11-12TR	
		H 9-10RP	

Viestikilpailu

H21 H15-16/H13-14	D21
H40 H11-12/H9-10RP	D15-16/D13-14
H50	D11-12/D9-10RP

Vakka-Suomen suunnistusseurojen syyspalaveri käsittelee Vakka-Suomen aluemestaruuskilpailujen (Vakka-Maljan) sääntöjä ja yllä mainittuja sarjoja lokakuussa.

Seurojen edustajia on pyydetty tuomaan syyskokoukseen perustellut ehdotukset sarjamuutoksista. Suuria muutoksia ei liene tarpeen, mutta ehkä joitain tarkistuksia kylläkin. Uudet säännöt astuvat voimaan v. 1990, jolloin viides Vakka-Malja asetetaan 5-vuotiskilpailujaksolle.

Vakkarastilaiset voivat esittää kauden kuluessa muutoksia ajatuksia joko seuramme pj. Rasti-Raimolle tai allekirjoittaneelle. Viedään parannuksia sitten eteenpäin.

Veijo V.

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMISET

Vakka-Rastin suunnistajien ilmoittautumissihteerinä toimii Tomi Virtanen. Kansallisiin yms. suunnistuskilpailuihin haluavien on ilmoitauduttava Tomille vähintään kolme päivää ennen Suunnistaja-lehdessä mainittua ilmoittautumisaikaa.

Vakka-Rasti maksaa jäsentensä osanottomaksut suunnistuskilpailuihin. Kyse ei ole pikkupennosista, joten vakkarastilaisilta toivotaan huolellisuutta ilmoittautumisissa.

Tomi Virtasella (puh. 922-23488) on käytössä VaRa:n automaattinen puhelinvastaaja. Kun vakkarastilaiset jättävät ilmoittautumisia automaattiin, pitää kertoa selkeästi oma nimi, kilpailu, sarja, mahdollinen kyytitarve ym. perusasiat.

Lisäksi ilmoittautumissihteeri Tomi toivoo, että mahdollisesti jälki-ilmoittautumaan joutuva VaRa-suunnistaja hoitaisi ilmoittautumisen itse. Samoin maksu pitää hoitaa itse. Seuralta voi sitten aikanaan tositetta vastaan perlä normaalimaksun osan takaisin.

Ilmoittautumisissa on Vakka-Rastinkin osalta kyse sen verran suurista rahoista, että niitä ei pidä tehdä "varmuuden vuoksi". Kisoihin pitää myös mennä, kun on ilmoittautunut. Jos tulee kuitenkin yllättävä este, sairastuminen tms., pitää hankkia itselle sijainen.

MILLOIN OLET YLIKUNNOSSA?

Kaikkein tärkeimpiä kysymyksiä kilpajuoksijalle on tietää, miten paljon voi harjoitella, että kunto koko ajan nousisi eikä olisi vaaraa ajautua pelättyyn ylikuntoon.

Koska periaatteessa myös tavallinen kuntoilija on samassa asemassa kilpajuoksijan kanssa, käsittelemme muutamalla sanalla liikaharjoittelun oireita.

On olemassa yli 30 fysiologista testiä ylikuntotilan määrittämiseksi. Käytännössä näitä menetelmiä ei voi käyttää — eikä ole syyttäkään käyttää. On nimittäin olemassa riittävän tarkkoja yksinkertaisia menetelmiä tilanteen selvittämiseksi. Kuuluu aoregonilainen juoksuseura Athletics West määritteli vuosina 1979 ja 1983 toteuttamallaan testeillään tarkimmat tavat, joilla juoksija selvittää mahdolliset ylikunnon vaarat. Luettelo tuli seuraavalaiseksi:

- aamuinen lepopulssi
- nukkumaanmeno aika ja nukuttujen tuntien määrä
- illalla nautittu nestemäärä
- kehon rasvamäärän muutokset

Aamulla mitattu lepopulssi on luultavasti paras liikaharjoittelun merkki. Jotta tämä testi toimii, urheilijan on tunnettava tarkoin oma lepopulssinsa. Ota oma lepopulssisi (kaulasta tai ranteesta) minuutin ajan (tai kuusi sekuntia kymmenellä kerroituuna) joka aamu usean viikon ajan. Ennen pitkää huomaat, että pulssisi on melko tavalla vakio päivästä toiseen.

Jos lepopulssi nousee liikaa, esim. viisi tai kuusi lyöntiä yli normaalin (eli sen lukeman, minkä olet määritellyt omaksi lepopulssiksesi), niin silloin alkavan päivän harjoitusta on helpotettava. Lepopulssi on mitattava ennen kuin aamulla nousee vuoteesta.

Jotkut eurooppalaiset kilpapyöräilijät käyttävät erilaista menetelmää. He tarkkailevat vuoteesta otetun lepo-

pulssin ja välittömästi seisomaan nousun jälkeen otetun pulssin välistä eroa. Tässä menetelmässä mitataan lepopulssi ensin makuuasennossa 15 sekunnin ajan ja sitten myös seisten 15 sekunnin ajan. Eron kasvu merkitsee liikaharjoittelua.



Jokaisen juoksijan tulee tuntea tarkasti oma lepopulssinsa. Kuntoilijoiden on hyvä tietää se tosiasia, että kunnon noustessa sydän toimii koko ajan entistä taloudellisemmin, mikä merkitsee lepopulssin laskua. Aloittavan juoksijan on näin ollen otava jonkin verran varovainen tehdessään pulssinsa perusteella päätelmiä mahdollisesta liikaharjoittelusta. Saattaa mennä useita kuukausia ennen kuin lepopulssi vakiintuu tietylle tasolle ja sitä voidaan käyttää luotettavana liikaharjoittelun puntarina.

Myös palautumispulssia voidaan käyttää liikaharjoittelun paljastamiskeinona. Juoksijan ohjelmassa säännöllisesti olevan harjoituksen jälkeen on hyvä panna pulssilukemat muistiin. Jos palautuminen kestää epätavallisen kauan, silloin elimistö on väsynyt, ja harjoittelussa on tehtävä helpotuksia.

Unen määrä ja laatu liittyvät läheisesti nukkumaanmeno aikaan. Unettomuus on selvä liikaharjoittelun merkki. Jos urheilija toteaa nukkuvansa huonosti tai nukuttujen tuntien määrän jäävän vähäiseksi, niin silloin hän voi olla liikaa harjoitellut ja altis kaikenlaisille vaivoille ja vammoille.

Urheilijan kannattaa pitää kirjaa myös nukkumaanmenoajoistaan ja nukuttujen tuntien määrästä. Jos normaali yöunen määrä on kahdeksan tuntia yössä (kyseisessä tutki-

muksessa havaittiin, että kahdeksan tuntia oli yleisesti optimimäärä unta), silloin pienikin muutos — jopa vain puoli tuntia — saattaa häiritä harjoittelua ja saattaa urheilijan vaaravyöhykkeeseen. Tärkeää ei ole, että joka yö nukutaan tarkasti kahdeksan tuntia, vaan se ettei nukuttujen tuntien määrä vaihtelee yö yön jälkeen kovin suurella määrällä.

Illalla nautittu nestemäärä riippuu suuresti subjektiivisista tuntemuksista, mutta urheilijan on opittava seuraamaan kehonsa vaatimuksia. Jos hän huomaa itsensä illalla hyvin janoiseksi tai juo epätavallisen suuria nestemääriä, silloin keho yrittää viestittää kärsivänsä nestevajauksesta. Tämä merkki on tarkoin pantava merkille! On juotava niin paljon vettä kuin haluttua, ettei elimistö kärsi nestevajauksesta. Myös seuraavan päivän harjoitusta on paikallaan helpottaa tällaisessa tilanteessa:

Kehon rasvamäärä liittyy luonnollisesti läheisesti nestevajaukseen, koska nopea painon aleneminen tapahtuu todellisuudessa nesteen vähentämisen muodossa.

Hyvin kuumina päivinä juoksijan tulisi punnita itsensä ennen ja jälkeen harjoituksia. Juoksun aikana tapahtuva painon aleneminen tapahtuu vain nesteen poistumisen muodossa, joten tämä nestevajaus on pyrittävä korvaamaan niin pian kuin mahdollista.

Jos juoksija tai kuntoilija havaitsee liikaharjoittelun merkkejä itsessään, silloin hänen on kevennettävä harjoituksia. Vaativa harjoitus korvataan palauttavalla. Pitkän, helteisen lenkin sijaan tehdään rauhallinen ja lyhyt harjoitus. Nesteen nauttimiseen, ravintoon ja yöuneen kiinnitetään tavalistakin suurempi huomio. Valppaana ollessaan urheilija voi selvittää pelkillä säikähdyksellä.

JUOKSIJA -lehti 1/1989



**SUOSIKAA
ILMOITTAJIAMME**

- Vakka-Rastin hallitus on kokouksessa 1/89 hyväksynyt seuraan uusiksi jäseniksi: Päivi Pulli s. -55 ja Jyrki Pulli -81. Kokouksessa 2/89 hyväksyttiin uudeksi jäseneksi Ville Tuominen -78 ja kokouksessa 3/89 Kim Helpiö -80. Tervetuloa seuraamme.

Lisäksi alkuvuoden hallituskokouksissa on myönnetty ero kuudelle jäsenelle, näiden joukossa Seinäjoelle muuttanut 8-kertainen Jukola-juoksijamme Rainer Helkkula, urheiluseurojen Salama ja Myrsky kasvatti, sittemmin Oja-Keijona tunnettu aktiivi.

Lisäksi VaRa-hallitus on joutunut poistamaan jäsenlistoilta 25 nimeä maksamattomien jäsenmaksujen takia.

- VaRa-varustevälityksessä on vielä myymättä muutama tuuliasu ja verryttelyasu sekä monta seurapiipa ja tyylikkää kilpailuasua. Kysy Heikki Vennelältä, puh. työ 922-23271.

- Vähäisestä kiinnostuksesta johtuen seura on luopunut kilpailutrikoiden yhteishankinnasta. Kun trikoita kuitenkin tarvitaan ja niitä hankitaan, seuramme virallinen väri on kirkkaansininen, jota saa mm. Suunnistajan Kaupasta.



- Talven kilpailusaavutukset ovat VaRa:n osalta jääneet vähän vaisuiksi, mikä esim. pm-kisojen kohdalla heijastuu seuran luokittelupisteisiin. Mutta mitaleita on toki tullut, mm. juosten suoritetuista pm-latusuunnistuksista Perniössä: kultaa Raimo Reunanen H50 sekä pronssia Kari Honkanen H50 ja Seppo Raula H40.

Pm-hiihtosuunnistukset hiihdettiin (!) Vahdolla: pm-kultaa Eija Koskivaara D21, Reeta Kolkkala D20 ja Maaria Pitasalo D35. Pm-hopeaa Kari Honkanen H50 ja pm-pronssia Seppo Raula H40.

Hiihtosuunnistuksen pm-viestit: pm-hopeaa D21 (Hanna Helin-Luotonen, Pirjo Parkkali, Eija Koskivaara) ja H50 (Jouko Myöhänen, Raimo Reunanen, Kari Honkanen). Honkasen Kari oli siis talven kaikissa pm-kisoissa mitaleilla - hyvä alku putkelle!

- Huhti-syyskuussa juhlivat merkkipäiviään seuraavat rastilaiset:

60-v Pekka Verha	60-v Torsti Anttila
50-v Esko Vuorenmaa	50-v Jouni Arvonen
50-v Leena Kejo	60-v Matti Kivinen
70-v Kaarlo Kotilainen	60-v Risto Salminen
50-v Kari Leinonen	50-v Jouko Myöhänen

ONNITTELUT

ONNITTELUT

- Rasti-Vakkasen kansikuvassa palkintopöydän antia jouluna 1988. Seuralehtemme seuraava numero ilmestyy laajennettuna, joka kodin versiona toukokuussa ja vakiokokoisena elokuussa. Kirjoitellaan.

- Vakka-Rasti on "vakuutusasiamiehenä" kolmessa yhtiössä Uudessakaupungissa. Sopimuskumppanimme ovat Pohjola, Fennia ja Sampo.

Kun teet konttoreissa uusia vakuutuksia tai tarkistat vanhojen vakuutusarvoja, mainitse asiointistoksi Vakka-Rasti. Näin seura saa palkkion.



TAPAHTUMAKALENTERI

La	01.04	
Su	02.04	VaRa 12-14 v. maastovaellus, Kalanti
Ma	03.04	VaRa seuraratamestari-kurssi, Uki Pohitulli klo 18-21,30
Ti	04.04	VaRa R-16 taitoharjoitus, Kalanti VaRa 8-10 v. Oravapolkukerho, Uki
Ke	05.04	
To	06.04	
Pe	07.04	
La	08.04	Piirin valmentajien jatkokoulutus ravitsemusvalmennuksesta Turussa klo 10-15. Luennoitsija alan huippu M. Fogelholm
Su	09.04	VaRa R-16 taitoharjoitus, Mynämäki VaRa 12-14 v. maastovaellus, Uki Vohdensaari
Ma	10.04	Piirin karttailta seurojen karttavast. Turussa klo 18,30
Ti	11.04	VaRa kuntojaoston & nuorten korttelisuunnistus VaRa ISOTONIC ilmoittautuminen Paimioon päättyy
Ke	12.04	
To	13.04	Vakka-Suomen korttelisuunnistus, Mynämäki klo 17
Pe	14.04	VaRa 12-14 v. kevättaitoleiri (3 pv) alkaa Naisten Kesäkuun Kutosen (10.6. Uki) ilmoitt.päättyy
La	15.04	Piirin suunnistuksen C-lajiosa Turussa klo 9-15 VaRa R-16 taitoharjoitus, Kalanti
Su	16.04	VaRa kuntojaoston Linturetki 1
Ma	17.04	
Ti	18.04	VaRa Kuntorastit (kortteli), Uki VaRa 8-10 v. Oravapolkukoulu VaRa 12-14 v. taitoharjoitus, Uki Lasamäki VaRa R-16 taitoharjoitus, Mynämäki
Ke	19.04	Vakka-seurojen taitoharjoitus, järj. LaJy
To	20.04	VaRa R-16 taitoharjoitus, Uki Lokalahti
Pe	21.04	TuS yöviesti, Nousiainen Valperi
La	22.04	AngA Ankkurirastit, Halikko (+ VaRa R-16 ym.)
Su	23.04	LiePa Silja-rastit, Lieto (+ VaRa R-16 ym.) Piirin SPORTTIDISCO Turussa klo 15-18
Ma	24.04	
Ti	25.04	VaRa Kuntorastit, Uki Sundholm-Haapaniemi VaRa 8-10 v. Oravapolkukoulu
Ke	26.04	Vakka-seurojen taitoharjoitus, järj. VaRa VaRa R-16 tekniikkaleiri (4 pv) alkaa
To	27.04	
Pe	28.04	
La	29.04	PR Isotonic, Paimio
Su	30.04	PR Isotonic-viestit, Paimio

Merkitse Sinua kiinnostavat tapahtumat omaan kalenteriisi tai leikkaa muistilista tästä lehdestä ja - OSALLISTU.

Osa huhtikuun jälkeisistä tapahtumista toisaalla tässä Rasti-Vakkasessa eri jaostojen toiminnoissa.

Tarkemmat tapahtumatiedot U:gin Sanomien seura-toiminta -palstalla, VaRa TOIMII otsikon alla - LUE TARKKAAN.



KIINTEISTÖJEN PELTI- JA METALLITYÖT

**PUTKET
LEVYT
PROFIILIT**

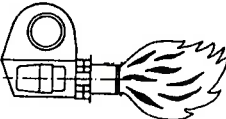
**VARASTO-
MYynti**

HANKI MEILTÄ, ASENNA ITSE!

METALLITYÖLIKE

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

SÄHKÖTARKASTUSKESKUKSEN
HYVÄKSYMÄ ÖLJYPOLTIN-
HUOLTO- JA ASENNUSLIKE
UGIN
ÖLJYPOLTINHUOLTO
Osm. J. Yli-Hakula



ÖLJYPOLTTIMET

- myynti ja asennus
- huollot
- korjaukset
- tarvikkeet
- hyötysuhdemittaukset ja toiminnan arvointi

Tilaukset puh. 12656
Ainonkatu 39
23500 UUSIKAUPUNKI

Louhinta- ja kaivuu-urakoitsija

MATTI ARVONEN

Alasinkuja 8 puh. 22053
Auto- ja konepuhelin 949221399

A-RYHMÄN SÄHKÖURAKOITSIJA

SÄHKÖTARVIKEMYMÄLÄ ASENNUSOSASTO

- asennustarvikkeet
- valaisimet
- lämmittimet
- sähkömoottorit
- asuin- ja liikeyrakennusten sähköurakointi
- teollisuuden sähköasenn
- sähköhuoltotyöt

INSINÖÖRITOIMISTO

TELESILTA OY

SORVARINTIE 1, UUSIKAUPUNKI, 922-12 821

LYN-ASIAN TUOTANTOLIKE

**Hanakat.
-HOITAA-**



Kylppäri uusiksi!

Nyt pieni ihminen voi pestä kätensä aivan itse!
Safira Familiassa oleva turvanuppi varmistaa, että hanasta tulee aina sopivan lämpöistä vettä.
5 vuoden tippumattomuustakuu.

**VAKKA-SUOMEN
VESIJOHTOLIKE**

Ketunkalliontie 3, puh. 12359

Osoite oikein!

Osoitteen muutos... /... 18. aikaan

Elinen

Nimi

Lähiosoite

Postinumero ja postitoimipaikka
UUSI OSOITE:

Lähiosoite

Postinumero ja postitoimipaikka

Päiväys ja allekirjoitus

Virheellisen postiosoitteen käyttö aiheuttaa lähetyksen viivästymisen.

Maksutta koti-
maan postiliik-
enteessä

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

TIMANTTISAHANUS JA -PORAUS

MATTI ARVONEN

Puh. 922-22053, 949-221399

**Soitolla
saat
selvän.**

 Vakka-Suomen Puhelin Oy
★ 1301