

Pyydetään palauttamaan,
ellei vastaanottajaa tavata:

VaRa ry / Veijo Viitanen
Keskuskatu 17 A
23800 LAITILA

2

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1996

Puheenjohtaja
TAPANI RAUTAVUOMA
k. (02) 8413192
t. (02) 84000300

Siht./Seuratoim.ohj.
OUTI NURMI
k. (02) 8422922
t. (02) 8416288

Nuorisosaosto
SEIJA KOSKI
k. (02) 8418756
t. (02) 8424341

Kilpasunn. jaosto
KOITTO VERHA
k. (02) 8412515

Harrastesuunn. jaosto
JUHO VIRONEN
k. (02) 8416020
t. (02) 3311338

Varapuheenjohtaja
TEIJO SIRNIÖ
k. (02) 8414272
t. (02) 8412780

Talousohj./Rahastonhoit.
HEIKKI VENNELÄ
k. (02) 8423036
t. (02) 8423271

Kartoitusohjaaja
RIKU SALMINEN
k. 040 - 5034194
t. (02) 1527222

Tiedotussihteeri
VEIJO VIITANEN
k. (02) 8258042
t. (02) 854812
fax (02) 854813

Jäsen
TIMO PENTTILÄ
k. (02) 874042

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1996

Kirjanpitäjä
MAARIA RITASALO
k. (02) 8422708
t. (02) 8413727

Lehtiasiamies
LEO RANKI
k. (02) 8421470 U:ki
k. (02) 878221 T-salo

Ilmoittautumissihteeri
SEPPO SORRI
k. (02) 8413372

Leikekirjanpitäjä
VALTER HIRVONEN
k. (02) 8423486

VSS ry:n alueohjaaja
RAIMO REUNANEN
k. (02) 8423587

Kuntorastiyhteyshenkilö
MATTI JALAVA
k. (02) 8414500

Rasti-Vakkanen

Vakka-Rasti ry:n
seuralehti

Vastaava toimittaja

Veijo Viitanen
Keskuskatu 17 A
23800 Laitila

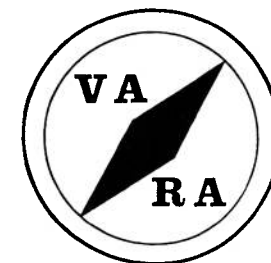
Painopaikka

Laitilan
Kirjapaino Ky



20

Rasti- Vakkanen



Vakka-Rasti ry:n seuralehti

(25. vsk)

N:o 2 / 1996

Joulukuu



Tässä lehdessä mm:

*Saavutuksia s. 4-5

*Rastipaloja s. 8-9

*Kuntorastit s. 13-15

*Oravapolku s. 6-7

*Toimintaa s. 10

*Tunturi s. 16-17 *Ym.



VAKKA-RASTI ry
Nordströminkatu 5
23500 UUSIKAUPUNKI

*** Pankkiyhteys ***
U:gin Seudun OP
549 102--210 016

*** Jäsenmaksut ***
80 mk Aikuiset
160 mk Perhemaksu
30 mk Nuoret, seniorit

*** Kilpailuluvat ***
Seura ei maksa kilpailu-
lupamaksuja. Compass
Card -korttien maksu-
lomakkeita saa seuran
sihteeriltä (lupa voi
liittää vakuutuksen!).

*** Laskujen hyväksyntä ***
VaRa-toimintalaskut
hyväksyy seuran pj.
Laskuissa oltava ko.
jaoston pj:n käsittely-
merkinnät.

*** Hallituskokoukset ***
VaRa-hallitus kokoontuu
kunkin kuukauden toisena
keskiviikkona klo 18,30
(ei heinäkuussa eikä
joulukuussa).

*** Vakuutustoiminta ***
Vakuutusasiamies-
toiminnan yhteydet:
- Tapiola
- Pohjola-Yhtiöt
- Vak. Oy Sampo
Vakuutuksia tehtäessä
pyydetään "kohteeksi"
VaRa-asioimisto. Näin
palkkio seuralle.

Nuoret ja SM-yö

Suunnistusseura Vakka-Rasti ry:n päätavoitteet vuodelle
1997 ovat toimintasuunnitelman mukaan:

- 1) Nuorisotoiminnan kehittäminen
- 2) SM-yösuunnistuksen onnistuminen

Oheistavoitteet ovat:

- 1) "Liiku luonnossa" -idea eteenpäin
- 2) Kuntorastitoiminta

Nuorisotoiminta on seuran tulevaisuuden kannalta ratkaisevin.
Sen pitäminen päätavoitteena on luonnollista. Se on viime
vuosina noussut Vakka-Rastissa merkittävästi. Kiitos kuuluu
nuorisotoiminnan parissa puurtaville aktiiveille.

SM-yön järjestely saa mukaan suuren joukon muuten
harvemmin osallistuvaa seuran väkeä. Tämä toivottavasti
heijastuu myös muuta toimintaa aktiivisesti.

Yleinen piirre Suomessa on ollut kuntorastien toiminnan
hiljeneminen, ja näin on tapahtunut myös meillä. Kuitenkin
tasokkaiden tapahtumien järjestely on paras keino ylläpitää
tämän toiminnan merkittävä asema. Tänä vuonna ensi kertaa
toteutettu järjestelykisa oli osa "laatukampanjaa".

Vakka-Rasti v. 1997

HALLITUKSEN PJ.	HALLITUKSEN LISÄJÄSENET	
Outi Nurm	Timo Penttilä	Katriina Vapola
	Tapani Rautavuoma	Veijo Viitanen

KILPA- SUUNNISTUSJ.	NUORISO- JAOSTO	HARRASTE- SUUNNISTUSJ.
Koitto Verha, pj.	Seija Koski, pj.	Juho Vironen, pj.
Hanna Helin-Luotonen	Heli Ketola	Oili Henriksen
Leo Koistinen	Kauko Kiiski	Kari Jalava
Pekka Raula	Timo Penttilä	Teijo Sirniö
Riku Salminen	Juho Vironen	Voitto Takkunen
		Erkki Teivaala

TALOUSHJAAJA	KARTOITUSOHJ.
Heikki Vennelä	Riku Salminen

Seuran hallituksen puheenjohtaja, jaostojen puheenjohtajat ja erityis-
alojen ohjaajat sekä ns. lisäjäsenet muodostavat yhdistyksen hallituksen,
joka yleisessä syyskokouksessa valitaan aina vuodeksi kerrallaan.

YHDISTYKSEN TILINTARKASTAJAT	
Pekka Harmovaara	Jukka Mattila (vara)
Matti Jalava	Ensio Kiukkonen (vara)

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Puheenjohtajan näkökulmasta katsottuna kulunut vuosi jää aikakirjoihin positiivisena.
Seurassamme on tapahtunut tuloksellista suunnistustoimintaa ihan SM-tasosta alkaen.
Toisaalla aktivoitunut oravatoiminta on pyörinyt innostuneiden vetäjien johdolla antaen
suunnistusalkeiden lomassa myös paljon muuta hauskaa toimintaan osallistuneille. On
ilo järjestää tapahtumia, kun tietää siihen myös saavansa osallistujia. Oravarasteilla
osallistumisaktiivisuus on ollut yksi tällainen järjestäjien ilonaihe.

Suunnistus lajina vaatii ison "reviirin". Tapahtumia järjestetään pääasiassa kartoitetuilla
alueilla, jotka eivät aina ole ihan lähituntumassa. Vaikka seurastamme löytyy ainakin
yksi, joka pyörii lähes kaikkien kuntorasteihin, pääosa osallistujista tulee paikalle
autoillaan. Nuorisoin halutessa mukaan, autoilevien aikuisten apu on korvaamaton. Yksi
hieno keino tähän olisi saada perheet osallistumaan tilaisuuksiin yhdessä. Tällöin
lähtökynnys voisi olla kaikille matalampi.

Matkustettaessa vähän kauemmas, tullaan toisten seurojen alueelle. Yhteistyö
lähiseurojen (LaJy, MS52, RaLu) kanssa on ollut mutkatonta, mutta muualta Suomesta
on myös ollut nähtävissä kiinteämpienkin yhteistyömuotojen tuoneen myös kilpailullista
menestystä. Joko olisi aika tälläkin kolkalla ryhtyä vakavasti harkitsemaan laajempaa
yhteistyötä esim. kilpailutoiminnassa. Lajin näkyvyys on yksi keino saada uusia kasvoja
myös suunnistuksen piiriin, sillä muutkin lajit ovat jatkuvasti kalassa samoilla apajilla.

Palataan vielä takaisin kotoisiin ympyröihin. Outin ottaessa vastuun Vakka - Rastin
toiminnan suuntaamisesta tulee kaikkien antaa hänelle tuensa. Olemme kaikki
rastilaiset Outille suuren kiitoksen velkaa hänen mittavasta työstään seuran sihteerinä.
Harvalla seuralla, ilman toiminnanjohtajaa tai vastaavaa, ovat asiat niin hyvässä
järjestyksessä kuin meillä Vakka - Rastissa.

Lopuksi vielä kommentti tulevasta SM-yöstä. Onnistumisen edellytykset ovat tämän
vuoden järjestäjiin verrattuna hivenen paremmat... Sillä vuoden 97 kilpailujohtaja on
yhden "ranki-sijan" edellä tämän vuoden johtajaa Erkki Laaksoa.

Rauhallista Joulun aikaa ja kerätään voimia tulevalle kaudelle.

tuhoo

Jäsenmaksut v. 1997

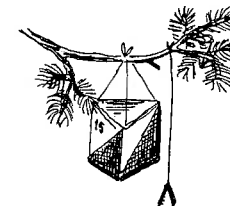
Vakka-Rastin sääntömääräisen vuosikokouksen 27.11.1996
päätyksen perusteella seuran jäsenmaksut v. 1997 ovat:

- | | |
|----------|---|
| * 80 mk | Aikuiset. |
| * 160 mk | Perhemaksu |
| * 30 mk | Nuoret (alle 20-v.), seniorit (yli 60-v.) |

Jäsenmaksut laskutetaan tammikuussa.

Jäsenmaksut pyydetään vuosittain maksamaan eräpäivään mennessä.

Jäsenrekisterin (osoite)muutoksista ilmoitus tämän lehden lomakkeella.



VAKKA-SUOMEN MESTARUUSKISOJEN PISTEET v. 1996

Kirsi Laine	6,67
Maija Verha	5,67
Maaria Ritasalo	5,67
Leo Koistinen	5,33
Seppo Sorri	5,17
Kari Honkanen	5,00
Timo Penttilä	5,00

Pekka Paukku	4,67
Raimo Reunanen	4,17
Koitto Verha	4,17
Pekka Raula	3,83
Kirsi Suomi	2,00
Katariina Vapola	2,00
Anneli Rahkonen	2,00
Johanna Nurmi *	2,00
Timo Ritasalo *	2,00
Teemu Rintanen *	2,00
Juhani Penttilä *	2,00

Matti Ritasalo	1,83
Merja Loven *	1,50
Raimo Nurmi	1,17
Heikki Vennelä	1,17
Tuula Koistinen	1,00
Hanna Helin-Luotonen	1,00
Marja Virtanen	1,00
Elina Penttilä *	1,00
Veijo Viitanen	1,00
Pertti Vuorinen	1,00
Martti Kuusisto	1,00
Juha Hemmilä *	1,00
Samu Rintanen *	1,00
Kai Koistinen *	1,00

Kari Grönroos	0,67
Esko Vuorenmaa	0,50
Raili Vienola	0,50
Ulla Vuorinen	0,50
Merja Flemming	0,50
Otto Lindström *	0,50
Valter Hirvonen	0,50
Pertti Tuominen	0,33
Juho Vironen	0,33
Riku Salminen	0,33
Teuvo Suikkanen	0,17
Mikael Karlsson	0,17

* Juniorisuunnistaja

(Pistetilastot kokosi
Valter Hirvonen)

Vakka-suunnistukset 1997

Vakka-Suomen seurojen aluepalaverissa päätettiin v. 1997

Vakka-suunnistusten ajankohdat ja järjestäjät:

- Hiihtosuunnistus	26.01.97	MS-52
- Viestit	20.05.97	VaRa
- Pikamatka	29.05.97	MS-52
- Päiväsuunnistus	21.08.97	LaJy
- Yösuunnistus	10.09.97	MS-52

Vuoden suunnistajat 1996

Vakka-Suomessa on valittu "Vuoden suunnistaja" vuodesta

1969 alkaen ja "Vuoden joukkue" vuodesta 1975 alkaen.

Aluepalaverin valinnat kuluvalle kaudelle:

- Vuoden suunnistaja	Jorma Lemmetti, H65, LaJy
- Vuoden joukkue	MS-52, D16 (Sirja Kulmala, Annu Tyyskänen, Heidi Tasanen)

Vakka-Malja 1995 - 96

	VS-os.ott.				
	hyv.maaliin	VaRa	MS-52	LaJy	TaTa
Hiihtos.	(27)	5	46	9	-
Viestit	(96)	23	46	14	-
Pikamatka	(76)	88	77	44	-
Päiväs.	(120)	160	123	47	-
Yösuunn.	(43)	38	48	28	-
YHT. 1996	(362)	314	340	142	-
Yht. 1995	(319)	343	314	101	5
1995--96	(681)	657	654	243	5



RASTI- VAKKANEN

SM-menestyksiä

Vakka-Rastin SM-mitalien ketju sai jatkoa myös vuonna 1996. H75-sarjaan siirtynyt Valter Hirvonen voitti normaalimatkan SM-kultamitalin, yösuunnistuksen SM-hopeamitalin ja hiihtosuunnistuksen lyhyiden matkojen SM-pronssimitalin. Onnea !

Vuoden SM-plaketeista vastasivat Raili Vienola (D60), Erkki Luntamo (H75), Maija Verha (D45), Maaria Ritasalo (D40), Taina Kankaala (D40), Koitto Verha (H50), Valter Hirvonen (H75) ja Pentti Salonen (H70). Yhteensä 9 SM-plakettia.

Pm-saavutuksia

Varsinais-Suomen Suunnistus ry:n mestaruuskisoissa VaRa:n edustajat suunnistivat 10 kultaa + 12 hopeaa + 10 pronssia eli yhteensä 32 mitalia (ed. vuonna "himmeämmin" 35 mitalia).

Pm-menestysten pistetilasto vieressä. Käytämme V-S:n mest. suunnistuksista yhä nimeä pm-kisat, koska jaettavissa kovin tyylissä mitalieissakin lukee "PIIRIN MESTARUUS".

KUVASSA vier.siv. VaRa:n Kirsi Laine, v. 1996 Vakka-pisteiden ykkönen, täsmälleen samoin pistein (!) kuin edellisvuonnakin. Tässä muuten pitäisi nyt olla sen kuvan, jonka olemassaoloa ns. asiantuntijat jo epäilivät... Eli Kirsi pm-yön viimeisellä rastilla Merimaskussa (taannoin julkaisupaikan vei ensin Paukun Pekka ja oikaisussa lehteen sujahti Nukin Tiia).

KUVASSA alla VaRa:n Valter Hirvonen, vuoden 1996 SM-mitali-tilaston, SM-pistetilaston ja vielä Pm-pistetilastonkin ykkönen. Valtu leimaa Taipalsaarella SM-yön viimeisellä rastilla ja ehtii huikkaamaan tunnistamalleen kuvaajalle: "Hyvin on mennyt, hyvin on mennyt!" Ja siitä kiri kiireesti maaliin - SM-hopealle.



RASTI- VAKKANEN

SM-PISTEET

vuonna 1996

Valter Hirvonen,H75	15,00
Erkki Luntamo, H75	3,00
Raili Vienola, D60	3,00
Maija Verha, D45	3,00
Maaria Ritasalo,D45	1,00
Taina Kankaala,D40	1,00
Koitto Verha, H50	1,00

SM-PISTEET

vv. 1992-96 (kiertopalk.)

Erkki Luntamo, H75	39,67
Valter Hirvonen,H75	19,67
Maija Verha, D45	14,67
Raili Vienola, D60	11,67
Maaria Ritasalo,D45	2,67
Koitto Verha, H50	2,67
Taina Kankaala,D40	2,00
Teemu Nukki, H45	2,00
Heikki Vennelä, H50	1,67
Veijo Nurmi, H50	1,67
Tiia Nukki, D20	1,00
Pentti Salonen, H70	0,67

Pm-PISTEET

vuonna 1996

Valter Hirvonen,H75	7,17
Raili Vienola, D60	6,67
Kirsi Laine, D35	5,50
Raimo Reunanen,H60	3,83
Maija Verha, D45	3,50
Erkki Luntamo, H75	2,67
Maaria Ritasalo, D45	2,00
Teemu Ritasalo, H20	2,00
Kari Honkanen, H55	1,33
Taina Kankaala, D40	0,67
Heikki Pelli, H55	0,33
Pentti Salonen, H70	0,17
Samu Rintanen, H12	0,17
Teemu Rintanen, H12	0,17
Jaana Myllymaa, D12	0,17
Kauko Kiiski, H65	0,17
Olli Vienola, H65	0,17
Matti Kivinen, H65	0,17
Outi Nurmi, D35	0,17

(Pistetilastot kokosi
Valter Hirvonen)

Jumppaa, teoriaa, harjoituksia...

Oravarasteja, leirejä -- hauskaa...

VaRa:n nuorisajaoston tehtävä on toteuttaa seuran nuorten harrastus- ja kilpailutoimintaa:

- Oravajumppat keväisin ja syksyisin
- Suunnistuksen teoriaa ja harjoituksia lapsille ja vanhemmille
- Oravarastit kerran viikossa (ohjausta; vanhemmat mukaan myös)
- Yhteisiä kilpailumatkoja
- Toimintaa oravien ja vanhempien kanssa. Maatilaretki ym. hauskaa
- Uusia nuoria suunnistuksen pariin
- Leimaus-97 leiri ja yksittäisiä suunnistusleiripäiviä
- Lasten vanhempien huomioiminen. PR-toimintaa.

Tarkempia tietoja vuoden 1997 Oravatoiminnasta nuorisajaoston edustajilta. Tiedotteita myös U:gin Sanomien seurat -palstalla.



NUORTEN LUOKKALISTA v. 1996 SUUNNISTUKSISTA

1 luokka synt.
Kai Koistinen -86
Juhani Penttilä -87

2 luokka
Pekka Hakamäki -86
Kari Kuuttila -86
Elina Penttilä -85
Jari Pietarinen -84
Samu Rintanen -84
Teemu Rintanen -84
Mikko Sotka -84

3 luokka
Juha Hemmilä -82
Jaana Myllymaa -85
Johanna Nurmi -86
Henriikka Suominen -86
Johanna Vironen -87
Satu Vironen -90



MAMSELLI

NO VOIHAN NYT RÄHMÄ
JA VOIHAN NYT POSSU:
LÄHTÖÄ ENNEN JO
KASTUI TOSSU!

VAPAA TYYLI

KÄPYTTELE, RÄPYTTELE,
HÖLKKÄÄ TAI JUOKSE,
KUNHAN VAIN LÖYDÄT
RASTIEN LUOKSE.

MONIPUOLISUUTTA LAJIHARJOITTELUUN



Urheilijan perusvalmiudet liikuntaan on hankittu jo varhaisessa lapsuudessa, ennen kouluikää. Mitä enemmän tuolloin on juostu, kiipeilty, hypelty ja pyöriskelty, sen helpompaa on erilaisten taitojen oppiminen myöhemmin. Tämä saattaa kuulostaa uskomattomalta, mutta se on totta.

Myös lajitaidon kehittyminen riippuu niistä liikkeistä, joita sinulla on varastossa entuudestaan. Oppiminen tapahtuu vertaamalla uusia liikesuorituksia olemassa olevaan liikevarastoon. Mitä enemmän varastossa on tavaraa, sitä varmemmin sieltä löytyy riittävän lähellä uutta oleva malli ja oppiminen tapahtuu nopeasti.

Uusien taitojen kehittäminen vaatii tietysti uudenlaisien voimien, nopeuden ja kestävyystekijöiden käyttöä, joista on olemassa mallit. Taitavalla urheilijalla on varastossaa suuri määrä liikemalleja, ja mitä runsaammin niitä on, sitä paremmin lajitekniikan hiominen sujuu.

Nuori Suomi / Kari Niemi-Nikkola
Rastipassi 3 -kirja (SSL 1991)

Harjoitus- ja erityisesti kilpailutilanteessa urheilija joutuu usein yllättävien tilanteiden eteen. Suunnistaja väsy ja kaatuu, pelaaja liukastuu tai törmää kanssapelaajaan jne. Mitä taitavampi urheilija on, sen paremmin hän kykenee jatkamaan suoritustaan häiriötekijöistä huolimatta.

Näiden esimerkkien kautta voit havaita, että monipuolinen harjoittelu palvelee urheilijaa välillisesti (oppimisen nopeutuminen) tai välittömästi (kaatumisen välttäminen).

Nuoren urheilijan monipuoliseen harjoitteluun kuuluu järkevästi valittujen harjoitteiden ja harjoitustapojen kokonaisuus, jotka tarkoituksenmukaisesti palvelevat lajin tavoitteita. Taitotekijöiden kehittämisellä voidaan perustella useiden erilaisten lajien ja harjoitteiden kokeiluja. Monipuoliset harjoitukset tuovat myös uutta motivaatiota ja vaihtelua harjoituksiin.

Nuori urheilija! Monipuolisuus ei ole pelkkä itseisarvo; sen avulla lajitavoitteet ovat helpommin saavutettavissa.



* VaRa:n ulkoilujaoston järjestämässä valokuvasuunnistuksessa Äitienpäivänä oli mukana 208 osanottajaa. Edelleen kesähelteisellä veneily-luontoretellä Putsaareen mukana 11, pyöräretkellä 33, yö-vaellusretkellä Kuhankuonolle 6 ja patikkaretkellä 22 osanottajaa.

* Nuorten suunnistuskurssilla Kalannin Männaisten koulussa toukokuun lopulla oli 135 osallistujaa. Opettajina Timo Penttilä, Hanna Helin-Luotonen ja Ensio Kiukkonen.

* Nuoret ovat kunnostautuneet tietoviisaina raittiusväen visa-kisassa. Valtakunnallinen loppukilpailu VaRa-värein 14.12. Tampereella. Kysyttiin, että minkä väristä on luonnontuote, mustamakkara?



* Nuorisajaoston puheenjohtaja-Seija ja Timo Koski vihittiin Unikeonpäivänä Alavudella. -- Onnea, onnea !!

* Onnea tänä vuonna ylioppilaiksi kirjoittaneille. -- Syksyllä valkolakin painoivat päähänsä mm. Pauliina Nurmi ja Ismo Flemming.

* Pirilän-ihan-ensi-kertaa-kesällä-jukolassa-Timo piilotti Sautun kallioille 31 kiintorastia. Rasteja voi etsiä näin talvellakin. Mutta yksin, mitään ilmoittamatta, lenkille metsiin ei ole kenenkään syytä lähteä!

* Kevään Rasti-Vakkasessa kerrottiin jo tiekuntien valtionapujen poistumisesta ja asian vaikutuksista esim. Kuntorastien järjestämiseen. Aihe tuli esiin ainakin kerran kesällä. Teemaan on syytä palata uuden kauden ohjeistoissa. Lisää muistettavaa ratamestareille.

* H21-sarjan VaRa-seuramestaruuden voitti Saku Salminen, jonka virallinen medialausunto: "Olin tämän vuoden sm:ssä paremmassa kunnossa kuin aikoihin, sekä henkisesti että fyysisesti. En usko, että Raulan Jaska tai Nukin Teemu - ei, enpä usko, että edes itse Jauska parhaassa terässäänkään olisi pystynyt riistämään minulta seuran mestaruutta tänä päivänä. Niin vakuuttavalta kuntoni tuntui." -- Jos mediassa aiemmin oli jotain muuta, se oli harhaa.

-Piirijako palaa urheiluun viiden vuoden sisällä, ennusti Suomen Urheiluliiton toimintajohtaja Antti Pihlakoski Laitilan Jyskeen 85-vuotisjuhlissa lauantaina.

Hänen mukaansa kokemus on osoittanut, että lajin ja seurojen asioita voidaan parhaiten edistää maakunnalliselta pohjalta.

-Siksi uskon, että viiden vuoden sisällä suomalaisen urheilun yhteistä alueellista työtä koordinoi noin 15 maakunta-alueisiin perustuvaa alueyksikköä eli käytännössä palataan vanhaan SVUL:n ajalta tuttuun piirijakoon, totesi Pihlakoski.

Hän kertoi, että Työväen Urheiluliiton eli TUL:n takia maakunnalliseen henkeen perustuva 18 piirin järjestelmä vedettiin Suomen Urheilun ja Liikunnan syntyvaiheissa alas pesuveden mukana ja perustettiin kahdeksan yksiköllä toimintaansa aloittelevaa aluetta.

* Lähitienoilla on keskusteltu syksyllä, voitaisiinko Varsinais-Suomen suunnistuksessa käyttää niin tuttua piiri-termiä, ainakin mestaruuskisojen yhteydessä? - Vieressä SUL:n tj:n Antti Pihlakosken lausumaa (23.4.96 / Ugin Sanomat) Jyskeen 85-vuotisjuhlissa Laitilassa.



TUOKSAHDUS HISTORIAA

TOSSUT VANHAT KOMEROS
HOMEESNA KUIN HOMEROS.

TEHTÄVÄNJAKO

- JALMARI JA ILMARI,
KELAKKAAS TOI SIIMARI!

* Vakka-Suomen vähintään toiseksi paras suunnistuksen seuralahti, Rasti-Vakkanen, ilmestyy ensi vuonna kauden avaukseksi huhtikuussa ja SM-yön merkeissä syyskuussa. RV ottaa aineistoa vastaan, ja jopa julkaiseekin osan.

VAIKEASTI TAVOITELTAVA

HENKI VINKUU, LENTÄÄ HIKI -
MIKSEI NEIDOT TULE LIKI?

* Rasti-Vakkasen no 2/95 yhdessä kuvassa väitettiin olevan Rian ja Sepin. Mitä vielä, Sepi ja Katariinahan siinä olivat makkaraa myymässä. Näin pienellä viiveellä todentui M.Lörpötin kultainen sääntö no 66: "Munaukset ottaa kupoliin vain, jos sen huomaa."

* Ensi vuoden alkupuolella viettävät VaRa-jäsenistä merkkipäiväänsä Paula Flemming (50), Tauno Aalto (50), Leena Reunanen (60), Olavi Joutsela (60). -- Ommittelut !

* Vakka-Suomen ja Rauman rakennusmestarit ovat vuodesta 1977 alkaen suunnistaneet seuraottelun merkeissä. Honkasen Kari aktiiviväijänä ja mm. Uudentalon Kalle innokkaana osallistujana. Raumalla juostun 20. syysottelun jälkeen perinteelle haettiin loppupisteen paikkaa.



* Tiedättehän, mikseivät vauhdikkaimmat ikämiehet juurikaan tarvitse metsässä otsalampun valoa. Kas, on siinä loistetta muutenkin, kun on hullun kiilto silmissä ja luuvalo polvissa...

* Laitilan kaupunginjohtaja Jukka Alkio muuten ehdotteli Laaksosen Mikon 50-v. juhlissa, että yösuunnistajien lampujen valotehoa voisi rajoittaa. Halogeenit testiin, ettei menisi välineurheiluksi Kalannissa.



* Nopea suunnistusseura Angelniemen Ankkuri on 50-v. taipaleensa alussa ollut tosi hidas. 12.4.1946 perustetuksi katsottu seura merkittiin yhdistysrekisteriin 20.4.1963.



* Jalavan Matti (& Kari) on atk-tilastoinut VaRa:n Kuntorastien osallistujamääriä. Tämänkin tilasto vähän "juksaa". Kolmen viime vuoden lukemat vier. taulukossa:

Vuosi	2 km	3 km	5 km	7 km	Järj.	Yht.
V. 1994	168	575	517	304	74	1638
V. 1995	205	457	418	226	76	1382
V. 1996	137	471	522	265	86	1481

* Laitilan VI Nenänvalkaisussa suunnistettiin myös vakkarastilaisittain. Tapahtuman hirveää historiikkia seurasi nyt tylsä "Tasku-Käsikirja". Julkaisun tehneessä Nenänvalkaisijoiden perinneyhdistyksessä taitaa olla yksi jäsen -- kuten Rasti-Vakkanen-Fan-Clubissakin. Ja kummankin kerhon kaikkien jäsenten juuret viitannevat Pyhärintaan...

* GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR !



Anders. Frilansjournalist. Finländare.
RASTI- VAKKANEN

TAPAHTUMAKALENTERI

JOULUJUHLA

Sunnuntaina 15.12.96 klo 14 Sorvakkokodin kerhohuoneessa
- Palkinnot, joulunäytelmä, joulubuo, joulubändi, joulubukki, ym.
- Mukaan nimetön pikkupaketti; osoitteeksi Sairaalakatu 12.

ORAVAJUMPAT

Maanantaisin klo 18,30 - 19,30 U: gissa
- Jatkuvat samassa paikassa kuin syksyllä; alkaen ma 13.1.97.

KUNTOPIIRIT

Maanantaisin Saarniston koulussa

KUNTOSALIT

Eri ilmoituksin pari kertaa kuukaudessa Kalannissa

YHTEISLENKIT

Torstaisin klo 17,30 U: gissa
- Lähtö Uimahallin luota; jatkuvat huhtikuulle asti.

SUUNNISTUS- HARJOITUKSIA

Yleensä sunnuntaisin klo 10-11 U:gin esikaupunkialueella
- Oma tahti, ilman ajanottoa, myös sateessa, ei pesua, "teemat".
- Su 22.12. RaLu/Pyytjärvi, Paloahde Normaali
Su 29.12. VaRa/Orivo, Kuljetin Normaali
Su 12.01. RaLu/Tarvola, Vasarainen Normaali
La 25.01. VaRa/Sauttu-itä, Hirvimaja? Käyräkartta
Su 09.02. RaLu/Voiluoto, Unajan koulu Rytminvaihto
Su 23.02. VaRa/Kammela, Miklinkarin tie Norm./viiva
- Jne. Myöhemmin mukana myös LaJy-järjestäjät. Tark. VaRa-tiedote.

KUNTOILU- TAPAHTUMIA

Harrastesuunnistusjaoston suunnitelman mukaisesti v. 1997
- Hiihtoretki talvella, valokuvasuunnistus keväällä
- Suunnistusopetusta kuntorastilaisille
- Korttelirastit, puulaakisuunnistukset, polkupyöräsuunnistukset
- Meriretki, vaellus, patikkaretki

LISÄTIEDOT

U:gin Sanomien Seuratoiminta -palstalla (tai jaostojen vetäjiltä).

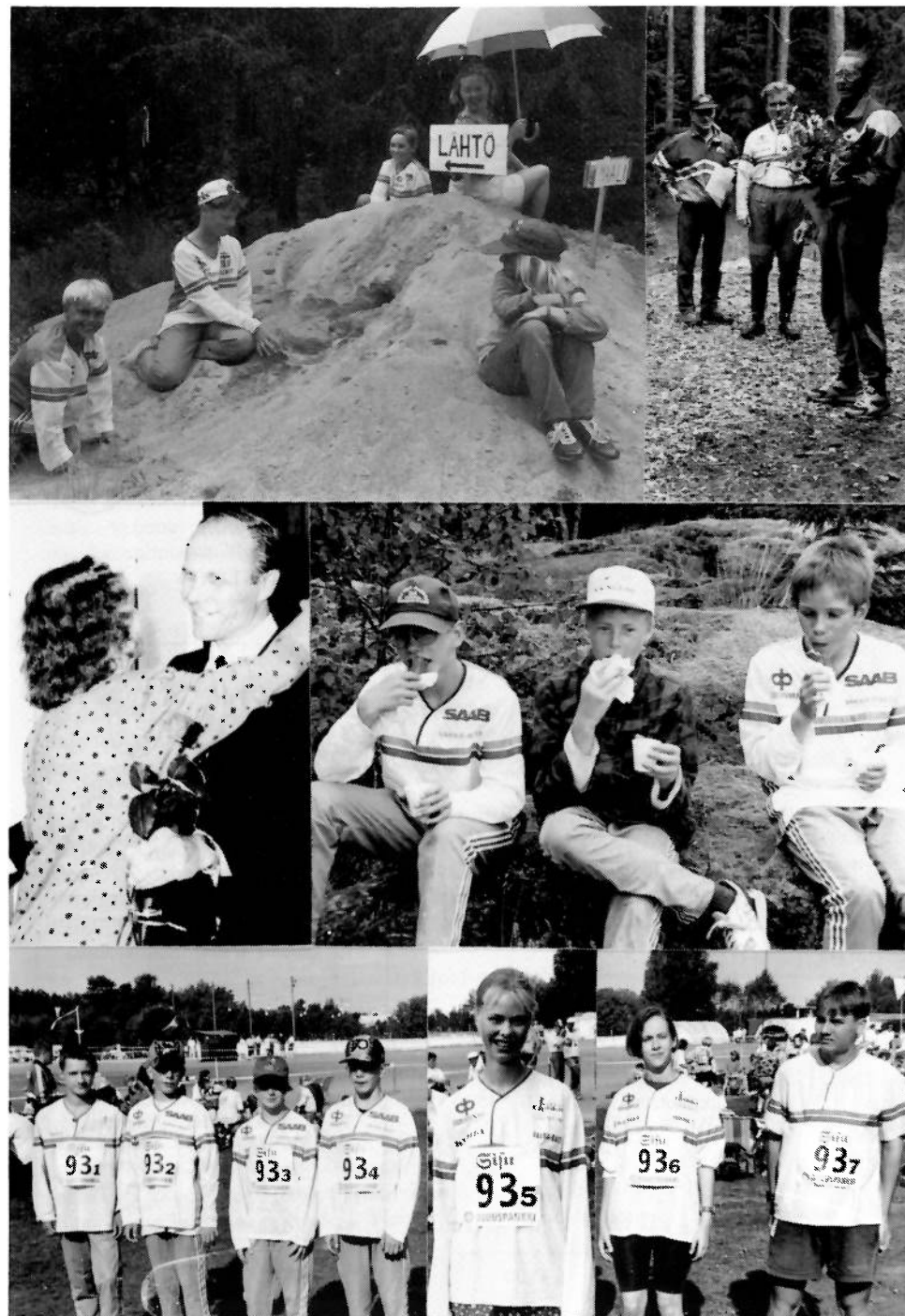


**KAUNIS KIITOS
RASTILAISILLE
MUISTAMISESTA**

Mirjam ja Valtso H.

Rasti-Vakkasen **kansikuvassa**
VaRa:n Kirsi Kuuttila Paimion
tädin POK-ohjauksessa.

Kuvasarjassa vieraisella sivulla
nuoria ja nuorekkaita "oravia"
eli Otto, Mika, Juhani, Seija,
Anna-Sofia, Koki, Heikki, Valtso,
Outi, Rasti-Raimo, Samu, Jari,
Teemu, Juha, Teemu, Jaana,
Samu, Merja, Irene ja Timo.





15.-16.6.1996

MEHTÄ-JUKOLA

NILSIÄ • RAUTAVAARA • VARPAISJÄRVI

	I-joukkue		II-joukkue		III-joukkue	
13,1	Timo Penttilä	1.31,25 (470.)	Tommi Högmander	1.37,47 (610.)	Janne Pulli	2.03,37 (977.)
13,5	Koitto Verha	1.46,36 (422.)	Riku Salminen	2.01,56 (678.)	Juho Vironen	2.06,51 (906.)
10,7	Leo Koistinen	1.18,37 (410.)	Pekka Raula	1.22,23 (615.)	Tapani Rautavuoma	1.25,42 (845.)
8,9	Timo Ritasalo	1.00,18 (388.)	Raimo Reunanen	1.06,45 (602.)	Teuvo Suikkanen	1.11,28 (824.)
8,9	Raimo Nurmi	1.04,30 (392.)	Heikki Pelli	1.03,59 (558.)	Seppo Sorri	1.09,31 (790.)
12,2	Vesa Koistinen	1.54,48 (478.)	Harri Salminen	1.44,42 (565.)	Timo Pirilä	1.49,59 (775.)
16,1	Teemu Ritasalo	1.58,54 (422.)	Pertti Tuominen	2.13,45 (562.)	Saku Salminen	2.06,38 (697.)
83,4 km	422.	10.35,11	562.	11.11,20	697.	11.53,48

**VENLOJEN VIESTI 1996**

	I-joukkue	
7,9	Kirsi Laine	1.00,50 (211.)
7,9	Maija Verha	1.00,13 (177.)
6,1	Raili Vienola	1.07,27 (280.)
9,1	Maaria Ritasalo	1.09,19 (259.)
31,0 km	259.	4.17,49

NUORTEN JUKOLA 1996

	I-joukkue	
3,6	Juha Hemmilä	39,36 (123.)
3,6	Teemu Rintanen	54,08 (139.)
2,7	Jaana Myllymaa	40,48 (135.)
2,7	Samu Rintanen	33,24 (128.)
3,5	Merja Loven	57,29 (144.)
4,3	Irene Suomi	1.13,02 (145.)
6,0	Timo Ritasalo	47,02 (132.)
26,4 km	132.	5.45,32



Meillä on ilo kutsua Jukolan väki, venlat ja veljekset, 14.-15.6.1997 suunnistamaan Jyväskylään ja Jyväskylän maalaiskuntaan. Tervetuloa Jyväskylään!

Pm-kilpailut v. 1997 (vahvistamatta)

La ?	08.3.97	KanSu	Pm-hiihtos.
Su ?	09.3.97	KanSu	Pm-hs-viestit
.... ?			Pm-latus.
Ti	03.6.97	TuS	Pm-pika
La	07.6.97	AngA	POK
To ?	26.6.97	HiHe	Pm-partio
Ke ?	06.8.97	R-P	Pm-pitkä
La	16.8.97	LaJy	Pm-päivä
Su	17.8.97	SoE	Pm-viesti
Pe	29.8.97	SalVie	Pm-yö
Su	31.8.97	AuVa	POV

**Kuntorastien järjestelykilpailu**

Allekirjoittanut on arvioinut kauden 1996 kuntorastien järjestelyjä yhden miehen raatina. Arvioinnin olen suorittanut kuntorastilaisen silmin eli seurannut niitä asioita, mitkä kukin kuntorastilainen itse kokee.

Yleisnäkemyksenäni on, että järjestelyihin oli paneuduttu ja keväällä läpikäytyjä ohjeita noudatettiin melko hyvin. Ilmoitukset oli hoidettu lehtiin (ainakin Ugin Sanomiin) hyvin. Kilpailukeskuksen valinta aiheutti joissakin tapahtumissa pieniä ongelmia paikoituksen ja joissakin tapauksissa taas lyhyen radan laadinnan suhteen.

Rastinmääritteitä lupauduin tekemään ControlPoint-ohjelmalla tarvittaessa. Tarvetta ilmeni vain kolmen järjestäjän osalta. Rastinmääritteissä oli melkoisia eroja. Kiitosta voisi antaa 27.8. kuntorastien järjestäjille, jotka olivat lisänneet kuvallisten rastinmääritteiden perään myös sanalliset määritteet kahdella lyhimmällä radalla. **Oikein** tehtiin määritteisiin tulisi ensi vuonna kiinnittää huomiota. Varanpäässä 3.9. järjestettyjen kuntorastien ennakkovalmisteluihin oli miellyttävästi panostettu painamalla kaikki rastit valmiiksi karttaan.

Varsinaisten ratojen osalta tyytymätön voisi olla lähinnä lyhimmän radan vaikeustason osalta. Rata oli useimmiten liian vaikea. Kun "naruratoja" ei nyt tarvinnut tehdä olisi helppoihin ratoihin pitänyt panostaa enemmän. Paras 2 km:n rata oli mielestäni Haudolla 23.7.. Pitemmille radoille osallistuneet saivat testata taitojaan yleisesti ottaen hyvin laadituilla radoilla. Suunnistuskonkareitten lisäksi myös ns. kuntosuunnistajat olivat laatineet useita erinomaisia ratoja hyödyntäen oikeaoppisesti kartan suunnistukselliset osat.

Kuntorastien jälkitoimiin kuuluu tulosten saattaminen osallistujien tietoon. Itse seurasin tuloksien toimittamista tiedotusvälineisiin Internetistä, koska Matti Jalava hoiti tulokset sinne kiitettävän nopeasti. Järjestäjät voisivat kirjoittaa lehtiin tulosten saatteeksi myös muutaman rivin jutun. Seuraavaksi vuodeksi pitäisi tehdä jonkinlainen malliteksti, koska kaikki eivät kuitenkaan ole "kynämiehiä".

Tämänvuotisen järjestelykilpailun tulokset:

1. Petes 11.6. (M & K Verha, E Laitinen ja J Tissari)
2. Vellua 30.4. (R & L Reunanen, T Leppilähti ja E Vuorenmaa)
3. Kuuvantaka 14.5. (J Raula, K Kähärä, U Hyttinen, J Yli-Hakula)

Erot näiden kolmen kesken olivat mielestäni hyvin pienet. Arvostelussa eniten vaikutti eri ratojen oikea vaikeusaste ja suunnistuksellisuus. Näiden kuntorastien radat poikkesivat edukseen nimenomaan ratojen rytmityksessä, mukana oli sekä lyhyitä että pitkiä, nopeita ja hitaasti kiiruhdettavia rastivälejä. Yleisjärjestelyt oli hoidettu muutenkin mallikkaasti.

Kuntorastiterveisin *Aarne Salmi*

Kari Grönroos ja Timo Pirilä kuntorastitilaston kärjessä

Vakka-Rastin järjestämiin kuntorasteihin osallistui viime kesänä 308 henkilöä yhteensä 1481 kertaa. Lähes puolet suunnistajista (138) osallistui vain kerran kesän suunnistuksiin. Kaikkiin 22 kuntosuunnistukseen ei kukaan osallistunut. Kari Grönroos ja Timo Pirilä tosin olivat 21 suunnistuksellaan poissa vain yhdestä tapahtumasta.

Kesällä 1996 osanottajia oli noin 100 enemmän kuin vuotta aikaisemmin. Kahden vuoden takaisesta 1638 suorituksesta jäätin kuitenkin jälkeen. Tilastoinnit saattavat kuitenkin hieman poiketa eri vuosina mm. viestitapahtumien osalta.

Tilastoiduista suorituksista suurin osa oli luonnollisesti vakkarastilaisten (171 nimeä ja 1203 suoritusta). Laitilan Jyskeestä oli mukana 34 henkilöä 114 suorituksella. MS-52 esiintyi 48 suunnistajalla yhteensä 72 kertaa.

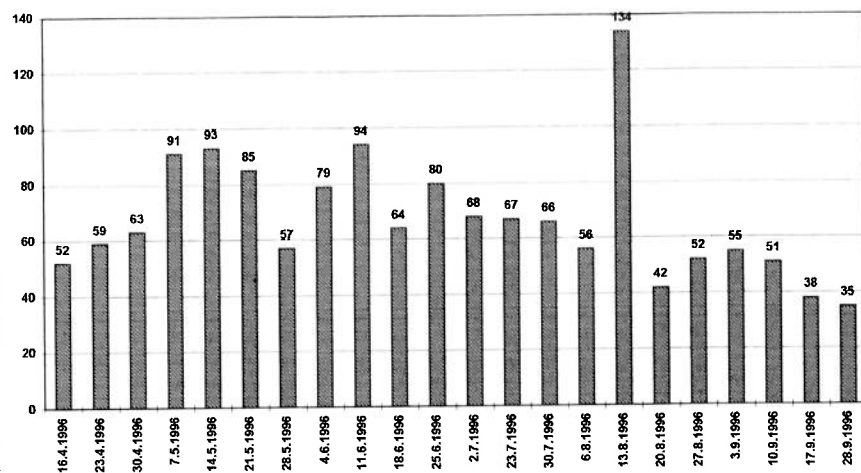
Vajaasta puolestatoista tuhannesta suorituksesta naisten osuus oli vajaa kolman-

nes (409). Mukana oli 104 naista ja 204 miestä. Miesten suorituksia oli 1072.

Lyhyillä reiteillä (alle 5 km) oli 608 suoritusta, noin viiden kilometrin matkalla 522 ja pisimmillä noin 7 kilometrin matkoilla 265 suoritusta. Tilastoissa on mukana myös järjestelytehtäviä hoitaneet. Niistä kertyi 86 suoritusta.

Kuvassa alhaalla kuntosuunnistusten osanottajamäärät. Kuten huomataan, syyskuun lopussa osallistuminen oli jo melko vähäistä. Elokuun 13 päivän suunnistuksesta Kalannin Varhelassa on tilastoitu suuri määrä myös reitti- ja tukireittisuunnistajia ympäri Vakka-Suomea.

V. 1996 KUNTOSUUNNISTUKSIIN OSALLISTUNEET



Kuntorastit v. 1996

	2 km	3 km	5 km	7 km	Järj.	Yht.	Lyhyt	Keskip.	Pitkä
Yhteensä 1996	137	471	522	265	86	1481	608	522	265
Keskimäärin	6	21	24	12	4	67	27,6	23,7	12,0
Keskimäärin 2.7 mennessä	7	26	25	12	4	74	33	25	12
Keskimäärin 2.7 jälkeen	5	17	22	12	4	60	21	22	12

Grönroos Kari	21	Hyttinen Urho	11	Kiiski Kauko	10	Salminen Riku	9
Pirilä Timo	21	Jalava Matti	11	Lemmilä Jarkko	10	Vironen Juho	9
		Juntunen Kauko	11	Myöhänen Jouko	10	Virtanen Marja	9
Vuorenmaa Esko	20	Kalenius Aimo	11	Nurmi Outi	10		
		Koistinen Tuula	11	Paukku Pekka	10	Hirvonen Valter	8
Laine Kirsi	19	Leppilähti Tapani	11	Ritasalo Maaria	10	Laaksonen Jaakko	8
Nurmi Raimo	19	Leppäniemi Jukka	11	Salmi Aarre	10	Lahtonen Teuvo	8
Vienola Raili	19	Salminen Harri	11	Vapola Katariina	10	Pietarinen Tarmo	8
Vuorinen Ulla-Maija	19	Salonen Pentti	11	Vennelä Heikki	10	Reikola Jarmo	8
		Vienola Olli	11	Verha Maija	10	Yli-Laurila Olli	8
Hemmilä Juha	18						
Kuusisto Martti	18	Helkiö Timo	10	Honkakangas Minna	9	Elonen Sinikka	7
Luotonen Pekka	18	Hellsten Kirsi	10	Mäki Hannu	9	Flemming Paula	7
Vuorinen Pertti	18	Keskitalo Liisi	10	Ranki Leo	9	Karlsson Sini	7
						Lahtonen Hans	7
Flemming Ismo	17					Reunanen Raimo	7
Flemming Merja	17					Suikkanen Teuvo	7
Rantala Pasi	17					Yli-Hakula Anne	7
Rintanen Teemu	17						
Koistinen Leo	16					Elonen Tiina	6
Rahkonen Anneli	16					Helin-Luotonen Hanna	6
Rautavuoma Tapani	16					Kerttula Jarmo	6
Rintanen Samu	16					Koistinen Vesa	6
Ritasalo Timo	16					Laine Harri	6
Sorri Seppo	16					Lindström Mika	6
						Loven Merja	6
Heikkilä Markku	15					Nurmi Veijo	6
Kiukkonen Ensio	15					Ritasalo Teemu	6
Miettinen Päivi	15					Salminen Saku	6
Pietilä Jouni	15					Sorri Hanna	6
Pirilä Erkki	15					Tuominen Marja-Leena	6
Tuupanen Hannu	15					Viitanen Veijo	6
Verha Koitto	15						
Pietarinen Jari	14					Heikkilä Pekka	5
Pöllänen Leo	14					Henriksson Oili	5
Ritasalo Matti	14					Itäranta Mikko	5
Tuominen Pertti	14					Laitanen Lauri	5
						Lindström Otto	5
Arola Jussi	13					Simonen Veijo	5
Honkanen Kari	13					Suomi Kirsi	5
Karlsson Mikael	13					Suominen Jari	5
						Tuominen Ahti	5
Artiola Merja	12					Tuomola Kari	5
Helin Timo	12					Vihersaari Raimo	5
Honkakangas Mari	12						
Jalava Kari	12						
Stahl Juha	12						

Levennä eläketäsi. Kevennä verotustasi.



Tapiolan Omaeläke on tuottava sijoitus omaan tulevaisuuteesi. Säästä palkastasi nyt ja varmistat, että rahaa riittää myös eläkeiässä. Saat säästöllesi Takuukoron 4,5 % ja lisäksi vuosittaisen astakashyvityksen. Ja koska voit vähentää säästosi verotuksessa, saat alennettua nykyistä veroprosenttiasi. Jo kuluvalle vuodelle. Tee loppulempiä tarkemman säästö päätös. Nyt.



Kysy lisää

Teijo Sirniö puh. 0400 - 123 382
Jarmo Kerttula puh. 0500 - 123 381

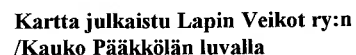
SUOMEN TUNTURISUUNNISTUS
24. - 25.8.1996

Suomen tunturisuunnistus markkeeraa vissiä rajapyykkiä kesä- ja syyskauden välissä; takana ovat hikiset seura-, Vakka-, ja aluekoitokset, edessä taas sähkökät SM-viikonloput, jotka rastien meritokratia nälkäisenä ahmii. H21B-sarjalainen sen sijaan, kisakalenteri tyhjiyttään ammottaen, keskittyy täyttämään kesäkuukausina vakavasti kutistunutta pelastusrengastaan (siinä vyötaissilla).

Kilpailukeskus sijaitsi Kilopään eräkeskuksessa, missä maastot ja maisemat olivat siis aivan miälettömän timangit. Olisittepa olleet siellä! Rinteet olivat enimmäkseen loivia ja maastopohja hyväkuluista. Kivikkoa oli melko niukasti, eikä aluskasvillisuuskaan pääse paljon matalammaksi. Mäkräisiä ei ollut niin paljon, että etelän miehen olisi tarvinnut edes huitoa. Vuoden 1995 tauoton kaksipäiväinen sadepisarakonserttikaan ei nyt saanut jatkoa - sunnuntaina soi force majeure sään olla täysin sees, mikä oli ihan jees: vain hiestä koit kastunees. Juoksijoiden avotunturin-kurkkuja sen sijaan kasteltiin kisan aikana tuon tuostakin elektrolytyillä eli säilöntäliemellä, joka pitikin tuoreena pitempään.

Kaikkea ei suinkaan kannata kokeilla kerran elämässään. Mutta kun on kahtena päivänä jaksanut hölkätä 5 h 46 min hienoissa olosuhteissa, käynyt sitten saunassa ja saanut vatsaansa maukasta muonaa, lieenee tovin kovin totta vanha sananparsi "väsynyt mutta onnellinen". Kunnes raukeus haihtuu, tulee nälkä ja katse kääntyy taas eteenpäin...

H/D	1) Ritva Halmel-Heikki Partanen	1.48,17 (4)	1.29,26 (3)	= 3.17,43
(41)	(hyvitys 16,5 min)			
	38) Merja Flemming-Ismo Flemming	2.39,55 (35)	2.39,08 (39)	= 5.19,03
	(hyvitys 13,5 min)			



MUUT LEHDET

Suunnistuksessa ei pöllö pärjää

- Jos jalat olisivat kunnossa, niin suunnistus olisi ykkösharastukseni. Suunnistus jos mikä on mielekästä puuhaa. Kaiken on oltava tasapainossa ja aivotkin joutuvat työskentelemään. Siinä hommassa ei pöllö pärjää.

Vehmanen naurahtaa mielikuvalliseen. Korjaa heti kättelyssä, tosin hymyssä suin, ettei pidä itseäänkään aina ihan viisaana.

Suunnistuksesta Jorma Vehmanen haki peruskuntonsa jo aktiivikiekkoilijana. Haki voiman, nopeuden, kestävyyyden ja ketteryyden. Vain ylävartaloharjoittelu hoitui muualla.

- Suunnistusta en jättäisi, vaikka saisin tehdä kaiken uudelleen. Joka tapauksessa harjoittelisin kuitenkin jossain määrin toisin. Keskittyisin enemmän koordinaatiokykyyn, nopeuteen, ketteryyteen ja hetkelliseen voiman käyttöön. Satsaisin kimmoisuuuteen ja tilannenopeuteen.

Puhuessaan suunnistuksesta Jorma Vehmanen käyttää mielellään määritettyä "rastin löytämisen ilo". Vastaavaa hän tunnustaa kokencensa vain kaukalossa. Nilmitettäköön sitä tunnetta vaikka "maalin tekemisen iloksi".

Länsi-Suomi 17.10.95

Jorma Vehmanen

- syntynyt 18.9.1945 Raumalla
- naimisissa, kaksi aikuista lasta
- seurat jääkiekon SM-sarjassa 63-83 Lukko ja HJK
- SM-sarjatasolla 570 ottelua, 544 tehospistettä (305+239), 336 jäähyminuuttia
- A-maajoukkueessa 175 ottelua, 53 tehospistettä (36+17)
- Lukon kaksovalmentajana 86-90
- suunnistajana SM-tasolla niin nuorten kuin veteraanienkin sarjoista

HUOMAA! Tähän hajontoja-logo pienennettynä versiona. HUOMAA! Ja tämä otsikkoketki pois.

Suunnistaja

Suunnistaja 12/95

Onko totta, että laihdutuskuureilla aikaansaatu painon suuri heilahtelu on haitallisempaa kuin lievä ylipaino?

Vastaus: Joissakin amerikkalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että painon suuri heilahtelu on selvästi haitallisempaa kuin lievä ylipaino, joka pysyy vakaana. Jojo-laihduuttaminen saattaa johtaa siihen, että rasvakudos lisääntyy rajuun dieettiin ja niistä luopumisen seurauksena ja seuraavat laihdutusyritykset ovat kerta kerralta yhä vaikeampia. Heilahtelu kohtuullisuudesta toiseen on haitallista. Radikaalit laihdutuskuurit ovat elimistölle epäterveellisiä, vaikka päämäärä onkin hyvä.

Painon pitäminen kurissa onnistuu parhaiten, jos elämäntapoihin tehdään vain pieniä ja asteittaisia muutoksia ja liikunta on säännöllistä. Ikääntyvien ihmisten kannattaa liikkua siksikin, että liikunta hidastaa luuston haurastumista, eikä lihassuonissa korvaudu liaksi rasvalla. Ruokavaliota ei voi muuttaa kerralla millään ihmeillä, vaan annoksia on pienennettävä vähitellen ja rasvan määrää vähennettävä pikku hiljaa.

luoksija • 10/1995

HENKILÖKOHTAISTA

N. 35-45 nainen pit. 170 tai alle. Kaunis, sopuuhu. vartalo, hyvä tanssitahto. Olet menevä elämäntyyntäinen, ehd. vapaa, lapselton, koiraton. Haluan sinusta ystävästä, menokaverin. Voit olla työssä tai työttömänä. Tervitteenä voit osallistua mielenkiintoiseen ja vapaaseen työhöni sekä jakaa asuntoni. Itse olen siisti, seurallinen, innokas, elämäntalutun, toimeentuleva, mukava yli 40-v. seuramies. Asun omakotitalossa kauniissa ympäristössä. Liikun paljon, en tupakoi, en omista kaljamahaa, en ole kalju, matkustelen, pidän koti-iltoja, saunan, kuntoilun. Tosi sydäntästä puuttuu. Olen eronnut ja taloni on vailla emantaa ja iltaisin tunnen yksinäisyyttä. Täytä tämä epakohta elämäsi. Luodaan yhdessä miellyttävä tulevaisuus. Vast. tllk. nimm. olen tutustumisen arvoisen.

Haetaan pelaajia seniorikiekkoihin

Seniorijääkiekkoseura Balzaborgs Gubbsin ykkösketjun huippusentteri Martti Virtasen loukkaantumisen johdosta haemme n. 35 vuotta ja yli 80 kiloista sentteriä, joka osaa valssihaarautuksen tai on hyvä kaveri Jarmo Kalkan kanssa. Hakupapereita saa jäähallin toimistosta. Viimeinen hakupäivä pe 8. 9. klo 12.00.

U:gin Sanomat n. 7.9.95

Radek Bonk olisi loistava matkailu- ja pr-valtti Uuden kaupungin Jää-Kotikissa!

RADEK Bonk on saatava kaupunkiin! Hän jos kukaan istuisi kaupungin matkailulliseen ja urheilulliseen imagoon ja toisi toimintaa lähes kuolleena uinuvan ruutukaa-va-alueen iltoihin. Hän toisi sitä paljon puhuttua henkeä U:gin elämään.

TIETENKIN se maksaa. Kaikkihan tässä maailmassa maksaa. Kemin lumilinnakin maksoi mutta myös tuotti. Aivan pikkukoulujen lakkauttamisella ei Bonkin tasoista pelaajaa Vakka-Suomeen saada, mutta kunnallisen yhteishengen nimissä kannatta hankkeen eteen tehdä uhrauksia.

HAKAMETSÄN ja Pohitullin koulut on lakkautettava ja näin säästävät varat käytettävä pelaajahankintoihin, tulee perustettava "Radek Bonk Ukihi" -kansalaisliike kaupungin kaikille syväkurkuille esittämään.

Uki Laine

/Pakinoitsija; 9.5.96
Vakka-Suomen Sanomat

OSOITTEENMUUTOS

Uusi osoite/..... 19..... alkaen

Nimi:
Lähi-
osoite:
Posti-
osoite:

Alle-
kirjoitus.....
Puh: k:..... t:.....

MUITA TIEDONANTOJA (jäsentieto-
muutokset, muut jäsenasiat, toimintatiedot ym):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Posti-
maksu
2,80 mk

RASTI-VAKKANEN
/Veijo Viitanen (VaRa)

Keskuskatu 17 A

23800 LAITILA



Tervetuloa seuraamme !!

* Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 5/96 hyväksynyt seuraamme uusiksi jäseniksi: Sarlotta Suominen synt. -88, Johanna Virtanen -85, Laura Palola -85, Veera Vahanti -85, Petri Blomqvist -85, Marko Blomqvist -88, Kari Kuuttila -86, Kirsi Kuuttila -88, Timo Helin -67, Jaana Virta -67, Mikko Frimodig -67 ja Marita Frimodig -62.

* VaRa:n hallitus hyväksyi kokouksessa 6/96 uusiksi jäseniksi: Tuula Kuuttila -59, Timo Kuuttila -55, Eveliina Tuuna-Väiskä ja Tomi Tuuna-Väiskä -84.

* Kokouksessa 7/96 uusiksi jäseniksi: Helena Raula -88, Kimmo Yli-Rohdainen -88, Teppo Yli-Rohdainen -91 ja Matti Huttunen -60. Kokouksessa 9/96 jäseneksi: Kaija Ojala -69. Kokouksessa 10/96 jäseniksi: Heli Ketola -73, Pasi Rätty -71 ja Juhani Repo -50.
-- Tervetuloa seuraamme !!

* Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 7/96 tehnyt päätöksen 14 henkilön erottamisesta seurasta unohtuneiden tai laiminlyötyjen jäsenvelvoitteiden takia.

* Vuodelta 1996 maksamatta olevat jäsenmaksut pyydetään hoitamaan pikaisesti - kiitos. Jos joku haluaa VaRa:n jäsenyydestä erota, olisi ystävällistä antaa siitä seuralle kirjallinen tai suullinen viesti, os. Nordströmkatu 5, 23500 UKI, tai puh. (02) 8422922 koti sekä puh. (02) 8416288 työ, siht. Outi Nurmi.