

Veijo Viitanen / Tili-Rasti

Keskuskatu 17 A, 23800 LAITILA <<<<<Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata !

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1998

Puheenjohtaja

OUTI NURMI

Nordströminkatu 5, U:ki

k. (02) 8422922

t. (02) 8416288

k. 040 - 5377244

fax (02) 8414326

Talousohjaaja/Vara-pj

TAPANI RAUTAVUOMA

Kuikkapolku 3 as 8, U:ki

k. (02) 8413192

t. 010 8623300

t. 050 - 5521543

Nuorisosaosto

SELJA KOSKI

Siltakatu 12 C 13, Tampere

k. (03) 2148717

t. 040 - 5262777

Harrastesuunn. jaosto

KATARINA VAPOLA

Piispankatu 2 B 6, Turku

k. (02) 2516351

k. (02) 875442 (Kalanti)

Kuntorastipaällikkö

JUHO VIRONEN

Lunnikuja 11, U:ki

k. (02) 8416020

t./k. 0500 - 125 145

jvironen@netti.fi

Kartoitusohjaaja

RIKU SALMINEN

Kalevantie 11 A 19, U:ki

k. (02) 8412594

t. (02) 84527222

k. 040 - 5034194

Sihteeri

MINNA JÄRVINEN

Leppäpolku 4 as 3, U:ki

k. (02) 8413707

k. 050 - 3301102

Nuorisosaosto

HANNA HELIN-LUOTONEN

Jokisivuntie 567, Kalanti

k. (02) 8417365

k. 0400 - 834104

Tiedotussihteeri

VEIJO VIITANEN

Keskuskatu 17 A, Laitila

k. (02) 8258042

t. (02) 854812

fax (02) 854813

t./k. 040 - 5584812

veijo.viitanen@tili-rasti.inet.fi

Jäsen

TIMO PENTTILÄ

Kaivolankuja 52, Kalanti

k. (02) 874042

t. 0400 - 466554

Jäsen

KOITTO VERHA

Kaljuunakuja 2 A 7, U:ki

k. (02) 8412515

t. 050 - 5400828

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1998

Kirjanpitäjä

MAARIA RITASALO

Iiuntie 333, U:ki

k. (02) 8422708

t. (02) 8413727

Lehtiasiamies

LEO RANKI

Merimiehenkatu 34 A 3, U:ki

k. (02) 8421470 U:ki

k. (02) 878221 T-salo

Ilmoittautumissihteeri

SEPPÖ SORRI

Kalatiirakuja 4, U:ki

k. (02) 8413372; (014) 563125 (P-p)

k. 040 - 5573372

Leikekirjanpitäjä

VALTER HIRVONEN

Pietolankatu 7 as 6, U:ki

k. (02) 8423486

VSS ry:n varapuheenjohtaja

RAIMO REUNANEN

Keulatie 3 as 23, U:ki

k. (02) 8423587

Kuntorastitilat

MATTI JALAVA

Männäistentie 2, U:ki

k. (02) 8414500

Rasti-Vakkanen

Vakka-Rasti ry:n
seuralehti

Vastaava toimittaja

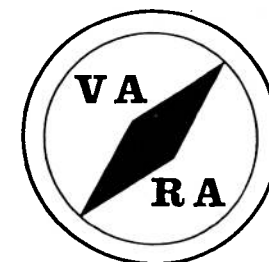
Veijo Viitanen
Keskuskatu 17 A
23800 Laitila

Painopaikka

Laitilan
Kirjapaino Ky



Rasti- Vakkanen



Vakka-Rasti ry:n seuralehti

(27. vsk)

N:o 2 / 1998

Joulukuu



De Coubertin

Sivuseikka rastit ja faartti,
kunhan tulee edes startti

Small talk

Heippa, moikka, kirvesvartta,
onko kymppitonin kartta ?



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. Tyhjiä
lisenssilomakkeita saa-
tavissa (lupa voi
liittää vakuutuksen!).

*** Emit-leimauskortit ***

Seura ei maksa henkilö-
kohtaisten Emit-leimaus-
palkkoiden kuluja. Lisä-
tiedot kilp.vastaavalta.

*** Laskujen hyväksyntä ***

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

*** Hallituskokoukset ***

VaRa-hallitus kokoontuu
kuukausittain (ei 7./12.kk).

*** Vakuutustoiminta ***

Vakuutusasiain-
toiminnan yhteydet:
- Tapiola
- Pohjola-Yhtiöt
- Vak. Oy Sampo
Vakuutuksia tehtäessä
pyydyttävä "kohteeksi"
VaRa-asioimisto. Näin
palkkio seuralle.

ETUSIVUN KUVA

VaRa-Oravaleirillä U:gin
Tammiossa oli veikeitä,
iloisia suunnistusilmeitä.

Iloinen Tervehdys

Suunnistusväelle !

Suunnistajille ja suunnistuksen talkooväelle kiitos kaunis menneestä
kaudesta. Kesä oli sateinen, syksy aurinkoisempi. Meistä moni jäi
varmaan odottamaan toiveikkaana parempaa ja lämpimämpää ensi
kesää, auringonsäteitä.

Elämme tällä hetkellä muutoksen aikaa niin henkilökohtaisessa elämässä
kuin urheilun ja liikunnan maailmassakin. Työ on muuttunut kiireisem-
mäksi ja vaativammaksi. Tulosvastuu on päivän sana. Rytmii on
kiihkeää. Säästöjä tarvitaan - toivottavasti liikunnan määrärahat eivät
kovin paljon pienene nykyisestä.

.... Mutta onneksi meillä suunnistajilla on sitä mitä tarvitaan vasta-
painoksi - innostavaa ja laadukasta vapaa-ajan toimintaa. On mahdollista
kilpailla sydämensä kyllyydestä, hölkätä ja nauttia kunto- ja kiinto-
rasteilla, kuljeksia ja maleksia metsässä luonnosta nauttien, hiljentyen
ja vaikka käyttää mielikuvitusta ja unelmoida karhun kohtaamisesta.
Mitä tekisinkään ?

Iloista ilmettä tarvitaan niin Uudessakaupungissa kuin kaikkialla
muuallakin. Elämänasenne on valintatehtävä. Suoriudummeko päiväis-
tämme tasaisella puurtamisella tyytymä matalaan profiiliin vai annam-
meko elämän iloisen sykkeen koskettaa meitä. Positiivista asennetta voi
todellakin opiskella. Itse kuulun positiivisesti ajattelevien klubiin,
Positiivareihin. Toiminta tuntuu hyvältä, joten haastankin kaikki
suunnistajat **hymyilemään !** Hymyile tänään, huomenna kaikki voi
olla vieläkin paremmin.

Vuosi 1999 tuo suunnistusrintamalle Emitin, elektronisen leimausjärjes-
telmän. Vakka-Rastikin on hankkinut sellaisen. Marraskuun loppuun
mennessä tilanneet seurat saivat Opetusministeriön mittavan taloudellisen
tuen hankinnalleen. Seuramme osti peruspaketin lisäksi muutaman yli-
määräisen rastileimasimen. Hankinnan arvo oli nyt noin 6.100 markkaa.

Jokainen kilpailuissa käyvä suunnistaja tulee jatkossa tarvitsemaan
"rastipalkan", oman henkilökohtaisen leimauskorttinsa. Vakka-Rasti
harjoittelee järjestelmää jo ensi vuonna muutamilla kuntorasteilla ja
oravarasteillakin. Kuitenkin vanha kunnon pihtileimasinjärjestelmä
kulkee siinä rinnalla.

Toivotan kaikille vakkarastilaisille oikein Hyvää Joulua ja vuotta 1999.
Kannustetaan toisiamme jaksamaan (meitä "paperihommissa" touhua-
viakin) hymyillen ja sanomalla **kiitos**.

Terveisin puheenjohtaja **Outi**

Vakka-Rasti vuodelle 1999

Päätavoitteet

1. Nuorisotoiminta; seuran oma oravatoiminta sekä nuorisosuunnistus.
2. Karttoitustoiminta; uusia karttoja vuosittain sekä karttoituksen pts-suunnittelu.

Muut painopistealueet

1. Seuratoiminta; uusia henkilöitä ja iloista ilmettä toimintaan.
2. Kuntosuunnistus; virikkeitä Kuntorasteille ja muuhun harrasteliikuntaan.
3. Kilpailujärjestelyt; Varsinais-Suomen partiosuunnistuksen (29.6.) toteuttaminen.

Toimintasuunnitelmassa 1999 esitetyt Vakka-Rastin päätavoitteet ovat lajimme
jatkuvuuden ja suunnistuksen harrastamisen kannalta keskeisiä asioita.
Oravatoiminnan kautta lapset voivat tutustua suunnistukseen, jota liikunta-
lajina voi aina harrastaa monella tasolla. Ja karttoitustoiminnalla tuotetaan
uusia liikuntapaikkoja sekä urheilukenttiä, myös kilpasuunnistajien käyttöön.

Vakka-Rastin hallitus toivoo, etteivät kunnallistalouden tiukkenevat ajat
johda liikuntamäärärahojen karsintaan tai seura-avustusten poistoon.
Urheiluseuroille ja liikuntaan ohjatut varat ovat kuitenkin perusterveyden-
huoltoa parhaimmillaan ja myös halvimmillaan.

Hallitus uskoo, että seurassamme rastilaisten joukossa on mukava olla mukana.
Harrastukseen liittyviä tehtäviä tulisi silti edelleen voida jakaa suuremmalle joukolle.
Vapaachtoisia tarvitaan taas monissa tehtävissä - iloisesti ilmoittautuvia rastilaisia
kutsutaan talkoisiin. Eivät seuratoiminnan puuhut liene kenellekään liian vaikeita.

HALLITUKSEN PJ.

Outi Nurmi

HALLITUKSEN LISÄJÄSENET

Minna Järvinen Koitto Verha
Hanna Helin-Luotonen Veijo Viitanen

TALOUSOHJAAJA

Tahvo Rautavuoma

KARTTOITUSOHJAAJA

Riku Salminen

KUNTORASTIPÄÄLL.

Juho Vironen

**KILPA-
SUUNNISTUSJAOSTO**

Pj. Harri Salminen
Hanna Helin-Luotonen
Mikko Itäranta
Leo Koistinen
Pekka Raula
Riku Salminen
Koitto Verha

**NUORISO-
JAOSTO**

Pj. Timo Penttilä
Kaija Frilander
Hanna Helin-Luotonen
Anne Itäranta
Timo Kuuttila
Juho Vironen

**HARRASTE-
SUUNNISTUSJAOSTO**

Pj. Katariina Vapola
Oili Henriksson
Sirkku Kanerva-Suominen
Juhani Repo
Teijo Sirniö
Voitto Takkunen
Erkki Teivaala

Seuran hallituksen puheenjohtaja, jaostojen puheenjohtajat ja erityisalojen ohjaajat sekä ns. lisä-
jäsenet muodostavat yhdistyksen hallituksen, joka vaalikokouksessa valitaan vuodeksi kerrallaan.

YHDISTYKSEN TILINTARKASTAJAT

Pekka Harmovaara Jukka Mattila (vara)
Matti Jalava Jaakko Suominen (vara)



Järjestelyjä suurella sydämellä

Kesäkausi on ohi, kuten myös Va-Ra:n perinteiset kuntorastitapahtumat. Tapahtumat järjestettiin perinteisesti taidolla ja suurella sydämellä onnistuneesti. Suurkiitos kaikille järjestelyissä mukana olleille n.100 henkilölle. Meidän rastitapahtumamme nimittäin kestävät vertailun minkä tahansa rastien kanssa. Viime kaudella oli uutuutena yörastit ja naisten suunnistus. Molemmista saatiin myönteistä palautetta. Ensiäkätöissä ollut kuntorastipalautekuponki taisi olla vielä uusi asia palautusprosentista päätellen. Kuitenkin joulujuhlissa paras tapahtuma palkitaan. Palautteen perusteella kuntorastien yleisarvosana on 0---5 asteikolla 3,6 mikä mielestäni ei ole ihan huono saavutus. Se menneistä ja katse tulevaan kauteen.

Ensi kaudella saamme ainakin kolme uutta kuntorasti karttaa. Lisäksi käytämme kahta La-Jym karttaa. Kuntorastikauteen on suunnitteilla pidennystä sekä keväälle että syksyyn. Kuntorastikalenteri valmistuu paikkojen osalta tammikuussa ja järjestäjien osalta viimeistään maaliskuussa. Tänäkin vuonna on mahdollisuus ilmoittautua tehtäviin. Nopeat vievät parhaat palat. Maaliskuussa on tarkoitus pitää kuntorastijärjestäjille koulutus ja ideointi-ilta. Ylipäätään tulevan kesän tavoitteena on parantaa Va-Ra:n suurinta tuotetta: kuntorasteja.

Ja lopuksi toimintaohjeet:

1. Palautetta menneestä
2. Ideoita tulevaisuudesta
3. Ilmainen ilme



ennen
kuntorasteja



kuntorasteilla



kuntorastien
jälkeen

Rauhallista Joulua,
riemukasta talvea toivottaa Juho
p.8416020
jvironen@netti.fi

Palautumisen edistäminen

Palautteli ei ole pelkkää passiivista lepoa, vaan siihen liittyy paljon aktiivista toimintaa. Lyhyen tähtäimen tavoitteena on päästä seuraavaa harjoitusta varten riittävän hyvään suoritustilaan. Pitkällä tähtäimellä pyritään palauttamaan niin reilusti, että keho vahvistuu ja kunto kohoaa.

Palautumisessa on huomioita useita tekijöitä, joilla elimistön rasitustilasta toipumista voidaan nopeuttaa. Näitä ovat mm. seuraavat:

- * Energiavarojen (eritoten hiilihydraatit) täydennyksen aloittaminen nopeasti harjoituksen jälkeen.
- * Nestetasapainosta huolehtiminen (jo harjoituksen aikana).
- * Kehon rakennusaineiden (valkuaisaineet) ja suojaravinteiden (vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet) riittävyyden turvaaminen ravinnon (ja mahdollisten lisäravinteiden) avulla.
- * Riittävä yöuni ja mielellään myös lyhyet päivänunet harjoitusten välissä.
- * Siviilielämän järjestäminen siten, ettei jatkuva kiire aiheuta liikaa stressiä ja harjoitteluun jää keskittymisaikaa.
- * Hyvä lihashuolto: venyttely, jumppa, hieronta, ym.
- * Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu.
- * Harjoituksen tehollinen vaihtelu.
- * Kevyt, palauttava aerobinen harjoittelu ja muu huoltava, monipuolisia ärsykeitä antava harjoittelu.
- * Riittävä lepo ja harjoittelun rytmitys.

Lähde: Juoksija-lehti 8/98 (Harri Kirvesniemi)

KESÄ 1998

Nyt on sitten kesä ohi, mutta oravat eivät suikaan mene talviunille, vaan nyt alkaa valmistautuminen seuraavan kesän suunnistuksiin.

Monen oravan kesä meni suunnistaen. Minun kesäni ei suunnistuksen osalta mennyt oikein hyvin, sillä ne harvat kisat, joihin osallistuin eivät onnistuneet aivan suunnitelmien mukaan. Suurin ongelma taisi olla harjoituksen puute ja sen takia tuli vähän eksymisiä.

Nuorten Jukolassa (Äetsässä) sää ei ollut paras mahdollinen, mutta se ei tietenkään suunnistajan menoa haittaa. Olin ykkösjoukkueessa ja se tuli maaliin sijalla 147. Vakka-Rastin toisen joukkueen sijoitus oli 158.

Kukaan ei kuitenkaan lannistunut, vaan seuraavaksi tavattiin toisessa viestissä (Angelnimellä). No silloin tuurini ei todellakaan ollut paras mahdollinen. Aikaa metsässä vierähti noin tunti, enkä löytänyt kaikkia rastejakaan ja kaiken lisäksi kaaduin maalisuoralla.

Vielä kerran piti päästä yrittämään viestiä ja tällä kertaa kyseessä oli kaupunkisuunnistus (Turussa) ja vähän erikoinen lähtösystemi. Ensimmäiselle osuudelle lähdettiin aivan normaalista, mutta toisen ja kolmannen osuuden suunnistajat lähtivät yhtäaikaan. Myös neljännen ja viidennen osuuden suunnistajat lähtivät yhtäaikaan. Kuudennen ja seitsemännen osuuden lähdöt olivat taas aivan tavallisia lähtöjä.

Minulla oli neljäs osuus ja Elinalla viides, joten me pääsimme lähtemään yhdessä ja reittimmeikin sattuiivat olemaan samanlaiset. Menimme koko matkan yhdessä. Sääkin oli todella hyvä, joten tuntui kuin kerrankin kaikki olisi onnistunut.

Tämä suunnistus menikin todella hyvin ja kruunasi koko kesän, vaikka mitaleja ei tullutkaan. Sillä eihän voitto ole tärkeintä, vaan osallistuminen, yrittäminen ja hauska yhdessä-olo muiden oravien kanssa.



VaRa-ycckösessä Nuorten Jukolassa suunnistivat Samu (edessä vas.), Teemu, Jaana, Jani, Elina, Merja ja Juha sekä kakkosessa Miika, Jari, Heli, Juhani, Mirva (NaWi), Kaisa (SuSe/ei kuvassa) ja Vesa. -Tulokset toisaalla.

Vakka-Rastin kuntorasteilla kaikkiaan yli 1500 suoritusta

Vakka-Rastin viime kesänä järjestämiin 23 kuntorastiin osallistui 289 eri henkilöä yhteensä 1509 kertaa. Miesten suorituksia oli 1042 ja naisten 467. Miehiä oli mukana 185 ja naisia 104.

Osallistumisista suurin osa oli vakkarastilaisten, 1129. Laitilan Jyskeen suunnistajia oli mukana 164 kertaa ja mynämäkeläisen MS-52:n suorituksia 40.

Ensimmäiset kuntorastit järjestettiin korttelisuunnistuksina keuhällä 28. maaliskuuta ja viimeiset olivat Kalannissa 26. syyskuuta. Suurimmat osanottajamäärät olivat 9. kesäkuuta järjestetyissä Naisten rasteissa ja 25. elokuuta järjestetyissä rasteissa, jotka samalla olivat kaupungin mestaruuskilpailut. Kummassakin oli lähes sata osanottajaa.

Ahkerimmin oli mukana uusikaupunkilainen **Markku Heikkilä**, joka oli mukana 21 kuntosuunnistuksessa. Vain kevään kaksi korttelisuunnistusta puuttuivat häneltä. Yhdeksäntoista kertaa olivat mukana Juha Hemmälä, Anneli Rahkonen ja Pertti Vuorinen.



Lokalahden Kuntorasteille lähdyssä Minna Honkakangas (vas.), Mari Honkakangas, Tuula Kuuttila, Tuula Jalava ja Olli Vienola.

Vakka-Rastin kuntorasteihin kesällä 1998 osallistuneet

Nimi	Lukum.	Nimi	Lukum.	Nimi	Lukum.	Nimi	Lukum.
Heikkilä Markku	21	Heikkilä Heli	9	Laaksonen Sirkka-Liisa	4	Hannula "Mörötti"	2
Hemmälä Juha	19	Hirvonen Valtter	9	Lemmilä Jari	4	Hannula Arttu	2
Rahkonen Anneli	19	Itäranta Mikko	9	Mäki Hannu	4	Heerman Stig	2
Vuorinen Pertti	19	Koistinen Tuula	9	Mäki-Hakola Martti	4	Hirvasniemi Juha	2
Kuusisto Martti	18	Myllys Jussi	9	Nurmi Pasi	4	Hukka Anu	2
Vapola Katarina	18	Nurmi Outi	9	Pirilä Timo	4	Hukka Lea	2
Vienola Raili	18	Nurmi Raimo	9	Raula Pekka	4	Itäranta Anne	2
Vuorenmaa Esko	18	Reunanen Raimo	9	Simonen Veijo	4	Jutila Tapio	2
Grönroos Kari	17	Salmi Aarre	9	Sipilä Matti	4	Kallioniemi Janne	2
Laine Kirsi	17	Tuominen Ahti	9	Viljanen Kai	4	Kantola Erkki	2
Laurila Arja	17	Artiola Merja	8	Yli-Laurila Taina	4	Kaplas Anu	2
Pietilä Jouni	17	Helkiö Timo	8	Aaltonen Ari	3	Kaplas Niina	2
Pirilä Erkki	17	Jalava Matti	8	Arola Jussi	3	Korpinen Olli-Jussi	2
Vuorinen Ulla-Majja	17	Karlsson Mikael	8	Elo Jussi	3	Kukkonen Jani	2
Helin Timo	16	Kesälä Jussi	8	Kaunistmäki Jyrki	3	Lehmusvaara Leena	2
Kuuttila Timo	16	Nikusaari Miika	8	Kesälä Anu	3	Niemi Erja	2
Flemming Merja	15	Nurmi Veijo	8	Kesälä Majja	3	Nukki Timo	2
Honkakangas Aulis	15	Penttilä Juhani	8	Kuusisto Matti	3	Nukki Tomi	2
Lemmilä Jarkko	15	Salonen Ismo	8	Laaksonen Sini	3	Nurmi Henri	2
Raula Jaakko	15	Simula Päivi	8	Laiho Olli	3	Nurmi Johanna	2
Salonen Pentti	15	Vironen Juho	8	Lehtinen Juhani	3	Peltomaa Sanna	2
Tuominen Pertti	15	Yli-Hakula Anne	8	Lintunen Lasse	3	Pirilä Matti	2
Verha Koitto	15	Anttila Aune	7	Loven Merja	3	Ranta Kimmo	2
Honkakangas Mari	14	Heino Jorma	7	Luntamo Erkki	3	Rekunen Petri	2
Paukku Pekka	14	Juntunen Kauko	7	Luotonen Antti	3	Rintala Paavo	2
Penttilä Inkeri	14	Kerttula Jarmo	7	Oksanen Immo	3	Ritasalo Teemu	2
Ranki Leo	14	Laiho Vesa	7	Penttilä Ilkka	3	Runola Tuomas	2
Rantala Pasi	14	Mustonen Antti	7	Ranta Rauno	3	Saarela Petri	2
Rintanen Samu	14	Tuominen Marja-Leena	7	Salminen Riku	3	Suominen Kari	2
Rintanen Teemu	14	Vienola Olli	7	Sirniö Teijo	3	Suominen-Kanerva Sirkä	2
Ritasalo Timo	14	Vihersaari Raimo	7	Tuominen Outi	3	Suvanto Henna	2
Verha Majja	14	Heikkilä Anneli	6	Törmä Anne	3	Takkunen Voitto	2
Virtanen Auli	14	Helin-Luotonen Hanna	6	Uusitalo Kaarlo	3	Tötterman Cisse	2
Flemming Ismo	13	Kiiski Kauko	6	Väätänen Lauri	3	Valovuori Risto	2
Honkanen Kari	13	Koistinen Annamari	6	Väätänen M-L	3	Virtanen Tiina	2
Kalenius Aimo	13	Kylä-Kaila Eerik	6	Anttila Pertti	2	Valiniemi Teppo	2
Kuoronen Pekka	13	Lehtola Seppo	6	Elonen Sinikka	2	Yli-Laurila Janne	2
Ritasalo Maarja	13	Lintuharju Vesa	6	Elonen Tiina	2		
Salmi Henri	13	Miettinen Päivi	6				
Uutela Osmo	13	Penttilä Elina	6				
Virtanen Veijo	13	Salminen Jukka	6				
Kivelä Lea	12	Salminen Saku	6				
Koistinen Leo	12	Ståhl Juha	6				
Kuuttila Tuula	12	Suikkanen Teuvo	6				
Pietinen Jani	12	Suominen Heikki	6				
Virtanen Marja	12	Halinen Ilpo	5				
Fritlander Kajja	11	Jalava Kari	5				
Heikkilä Vesa	11	Keskitalo Liisi	5				
Hirvasniemi Jani	11	Koistinen Kai	5				
Honkakangas Minna	11	Kuuttila Kari	5				
Lahtonen Teuvo	11	Laaksonen Jaakko	5				
Rautavuoma Tapani	11	Sorri Seppo	5				
Ritasalo Matti	11	Suominen Juha-Matti	5				
Silvola Veikko	11	Tuomola Kari	5				
Lahtonen Hans	10	Ahlfeldt Jorma	4				
Penttilä Timo	10	Jalava Tuula	4				
Pöllänen Leo	10	Jalonen Terttu	4				
Virtanen Martti	10	Kuuttila Kirsi	4				

* Lisäksi 1 suoritus 98 suunnistajalla

* Tilastot kokosi Matti Jalava

Salmeri

KOKONAISPALVELUA AMMATTI- JA HUVALUKSILLE JOKA PÄIVÄ KAIKKINA VUODENAIKOINA.

- * Telakoinnit n 30 m asti
- * Moottoreiden huollot ja korjaukset
- * Vauriokorjaukset, muutostyöt
- * Jalopuut ja lasikuitutarvikkeet
- * Venetarvikemyymälä, Esso-asema
- * Satama, kausi- ja lyhytaik. venepaikat

Sorvako 23500 Uusikaupunki
puh. (02) 8423353 ja 8423491, fax (02) 8415051



13.-14.6.1998
Jukka - JUKOLA



STIGUN KERHO KOKOSI RIVINSÄ!

(Manu Skript, Rasti - Vakkanen)

... mutta keitä ovatkaan nämä sankarit aikojen alkuhämäristä?

Markku "Mörötti" Hannula, pian H35, nykyinen seura EsSu, kasvatustieteiden jatko-opiskelija. Avovaimo Eva, lapset Kuutti 6 ja Hilla 3. Harrastaa politiikkaa ja roolipelejä. Aloittanut suunnistuksen Tammiossa 9. 5. 1978. Muistelee mm. yllättävää pm-latuvoittoa 1982, päihitti jopa Vesa Mäkipään! Mörötti suunnistaa kiireiltään noin 10 kertaa vuodessa. Vuoden Jukola: "Lähtö takarivistä uusi kokemus, rata vaativa eli miellyttävä. Taito ei ole ikuista, virheitä 10 minuuttia. Juoksin täyttä mutta hidasta oli."

Jukka Uusitalo, "miesten sarja", VaRa, perämies. Perhe: 2 kummilasta, 5 nallea ja yksi pupu. Harrastukset purjehdus, maantiede ja kulttuurit. Suunnistanut vuodesta 1975. Paras saavutus SM-yön 2. sija 1978, sarja M14. Kivoimpia muistoja Ruotsin 5-päiväiset ensimmäisine käytännön kielitaitokokeiluineen. Suunnistaa pari kertaa vuodessa. Jukola: "Vuoden parhaita juttuja. Kahden viikon treenin jälkeen kunto riitti nipin napin. Taito neljän vuoden tauon jälkeen tyydyttävästi tallella, kumma kyllä."

Riku Salminen, H21B / H35, VaRa, CAD-insinööri, perhe korkeintaan suunnitteilla. Harrastaa moottoriajoneuvoja, matkustamista, lukemista. Suunnistanut vuodesta 1975. Paras saavutus Vakka-latusuunnistuksen pronssi 1977 Tammiossa, jännittävin muisto 1989 Skotlannin-matka vanhalla Saab 96:lla. Suunnistaa lähes viikoittain. Vuoden Jukola: "Juoksu-urat pienensivät suunnistusnautintoa. Kunto riitti, ei hurraamista. Löperö asenne teetti turhia pummeja".

Stig "Stigu" Heerman, H55, RaLu, hankintapäällikkö. Vaimo Gun-Britt, aikuiset lapset Maria ja Kalle. Harrastuksena liikunta. Suunnistanut vuodesta 1970. Paras saavutus SM-viestihopea sarjassa H45. Mieluisin muisto: kerholaisten menestys erityisesti M16-sarjassa. Vuoden Jukola: "Kymppin arvoinen kisa, oma suoritus kuntoon nähden hyvä".

Joel "Joli" Kejo, pian H35, Vantaan Energian verkkopäällikkö. Vaimo Kaisu, lapset Anssi 9 ja Pirita 8. Mieluisin muisto Reima-rastit nuorten sarjassa kesäloman alettua, paras saavutus SM-viestipronssi M14-sarjassa Kalannissa 1978 (joukkueoverit Jukka Uusitalo ja Pekka Itäranta). Vuoden Jukola: "Kävelin kaikki ylämäet, hakuja tuli noin kymmenen minuuttia. Hyvä kisa innosti kohottamaan kuntoa ensi vuodeksi!"

Harry "Perry" Perälä, H35-lyhyt, KeU, tuotesuunnittelija. Perhe: avovaimo Mia ja 2-vuotias Santeri. Harrastuksena penkkiurheilu, mm. Korihahtien Hgin-matsit. Suunnistusura alkoi 11.4.1975 klo 18. Paras saavutus KLL:n SM:n 3. sija 1981. Mukavia muistoja mm. nappijuoksu Tiomilassa 1982, O-ringenit 1978-79. Vuoden Jukola: "Hyvä rata, tasapaksu suoritus, pari minuuttia hakua."

Saku Salminen, H35, VaRa, hum. kand., perhe 2 kaktusta ("Riku" ja "Saku"), palmu ("Jukka") ja rahapuu ("Satu"). Harrastuksia mm. uinti, musiikki. Suunnistanut syyskuusta 1975. Suurin saavutus Mörötin voittaminen sadesäässä Reima-rasteilla 1987, paras muisto Aimo Kaleniuksen tarjoama lihapiirakka Kaurissalon Vakka-viestistä palatessa. Vuoden Jukola: "Vaativaa suunnistusta. Kestävyyys piti, parempaan vauhtiin en pystynyt. Lopussa 3 - 4 min väsymysvirheitä."

Stigun kerhossa olivat mukana myös mm. Maria Heerman, Janne Kejo, Kirsi Kiiski, Timo Luntamo, Timo Mäkinen, Heidi Perälä, Esa Sivasalo, Seija Vienola ja Esa Ylöstalo. Tämänvuotinen joukkue on yksimielinen, että ensi vuonna mennään uudestaan. Mukaan toivotaan myös muita muinaisia kerholaisia!

	I-joukkue		II-joukkue		III-joukkue		Stigun Kerho
10,0	Tommi Högmänder	2.16,50 (1135.)	Pertti Vuorinen	1.48,51 (903.)	Heikki Pelli	1.45,09 (839.)	Mörötti Hannula (701.)
10,0	Mikko Itäranta	1.36,57 (909.)	Pekka Raula	1.54,05 (829.)	Seppo Sorri	1.47,29 (766.)	Jukka Uusitalo (833.)
12,8	Jaakko Raula	2.00,29 (764.)	Pertti Tuominen	2.01,58 (706.)	Juho Vironen	2.16,32 (746.)	Riku Salminen (885.)
6,8	Raimo Nurmi	1.04,39 (712.)	Martti Kuusisto	1.14,22 (717.)	Raimo Reunanen	1.10,15 (719.)	Stigu Heerman (845.)
6,8	Juha Hemmilä	1.03,32 (667.)	Vesa Laiho	1.19,34 (736.)	Koitto Verha	1.06,31 (680.)	Joel Kejo (879.)
11,0	Leo Koistinen	2.16,19 (655.)	Kari Grönroos	2.28,47 (762.)	Teuvo Suikkanen	2.20,35 (689.)	Harry Perälä (766.)
13,1	Timo Penttilä	1.57,10 (526.)	Erkki Pirilä	2.05,19 (652.)	Harri Salminen	2.13,33 (606.)	Saku Salminen (654.)
70,5 km	526.	12.15,58	652.	12.52,59	606.	12.40,07	654. 12.53,27

	I-joukkue		II-joukkue	
6,8	Hanna Helin-Luotonen	53,04 (182.)	Katariina Vapola	1.09,08 (488.)
4,7	Maija Verha	54,31 (164.)	Outi Nurmi	1.14,34 (473.)
4,7	Maaria Ritasalo	47,41 (159.)	Raili Vienola	1.05,25 (476.)
7,3	Kirsi Laine	1.15,00 (147.)	Tuire Nukki	1.46,53 (490.)
23,5 km	147.	3.50,19	490.	5.16,02



NUORTEN JUKOLA 1998

	I-joukkue		II-joukkue	
3,5	Samu Rintanen	26,57 (66.)	Miika Nikusaari	30,21 (119.)
3,5	Teemu Rintanen	27,03 (45.)	Jari Pietarinen	45,26 (150.)
2,3	Jaana Myllymaa	31,34 (91.)	Heli Heikkilä	30,15 (151.)
2,3	Jani Hirvasniemi	20,24 (88.)	Juhani Penttilä	25,26 (150.)
3,6	Elina Penttilä	51,02 (123.)	Mirva Tuohiniemi	37,47 (141.) (NaWi/Sp)
4,6	Merja Loven	58,46 (138.)	Kaisa Mäkinen	40,14 (126.) (SuSe/Sp)
6,1	Juha Hemmilä	1.01,23 (147.)	Vesa Laiho	1.12,57 (158.)
25,9 km	147.	4.37,11	158.	4.42,29

Paluu SM-tasolle Nousiaisissa

Tämän jutun otsikko on väärä - se tarkoittaa siis paluuta SM-kisoihin.

Osallistumisessa SM-kisoihin pienen paussin jälkeen oli ennakkokynnyksiä. Kun kisat olivat lähes kotona, piti puhua muutama vakkarastilainen taho ympäri...

HUOMIO VAKKA-RASTIN VÄRI !!

Tiesitkö, että...

- * maksamme kaikille vakuutussäästöille ja eläkesäästöille korkoa 4,5 %
- * jos asia on sinulle ajankohtainen kannattaa toimia nopeasti, koska korko muuttuu. 1.1.99 alkaen korko 3,5 %

MIKÄÄN EI OLE NIIN
KANNATTAVA
KUIN IDEA, JONKA
AIKA ON TULLUT.

 Taidennä tulevaa eläkettä yksilöllisellä eläkevakuutuksella. Pyydä henkilökohtainen laskelma Tapiolan hyvävuoituksesta Omaeläkkeestä toimistostamme. Lisätietoja saat myös Internetistä www.tapiola.fi.

MINULLA ON VARAA
VAIN PARHAASEEN
SÄÄSTÖMUOTOON.

 Tallettajan OmaVara on turvallinen säästömuoto. Se antaa rahoillesi hyvän tuoton. Saat säästöillesi perustekoroon 4,5 % ja lisäksi vuosittain vahvistettavan asiakasvähennyksen. Kysy lisää Tallettajan OmaVarasta ja omistaja-asiakkaan edusta omalta edustajaltasi, Tapiolan toimistosta tai Internetistä www.tapiola.fi.

 **TAPIOLA**
Huolehdimme kanssasi huomisesta.

Luotosen Pekka ensin kierteli ja vältteli, eihän hän ole ikinä ennen ollut SM-kisoissa. Kun ovat lauantaista Venetsialaisiin. Raulan Pekka kysyi toisenkin keran, jotta olenko tosissani. Niin vain he taipuivat ja kun vielä Sorri Seppokin suostui yskiskellen pistämään ilmoittautumisen eteenpäin, oli uhkaava H45-tyhjiö VaRa:n osalta täytetty.

Viikkoa ennen viestejä sattui kohdalleni elämää suurempi asia. "Metsä kirkkoni olla saa. Suunnistus on balsamia sieluni haavoille." - Näillä viitein ja muutamien ystävien kannustuksiin rohkenin sittenkin ilmaantua mukaan Nousiaisisiin.

Myssin kisat kulkivat normaalisti. Vain muutama järkyttynyt huokaus kuului: "Pistääkö Veijokin numerolapun rintaan?" Niin tein ja Varhelan Pekan hyvästä pohjustuksesta metsään (kartta viereisellä sivulla):

K-1: Heti haparoiva valintapäätös ja vasemmalta. Aukko, tiheikön reuna, kallio, kumarrus ja ensimmäinen SM-leima kortissa. Edellisestä vastaavasta ei ollutkaan aikaa kuin 25 vuotta.
1-2: Kompassia käyttäen, suot lukien, suoraan.
2-3: Tie, polku, vasemmalta, turhankin varmasti. Missä muut, kuntosasteillakaan ei ole koskaan näin hiljaista, nämä muka SM-kisat?
3-4: Suo, keljuja oja, mäki, jyrkänne. Helppoa.
4-5: Mäen huipputähtiä vältellen, liikaakin. Luulin pudottelevani ihanasti rastille, mutta pummi tuli. Oi-kealla oltiin, alun helppouden tunne kostautui. Takakautta ylös rastille.

5-6: Polulle, katse loppuväleille, pahuksen paljon käyriä tulossa. Heivasin kulkua, tarkasti rastille.
6-7: Mäeltä pääsi äkkiä alas, mutta ylös seuraavalle vaivoin, mutkitellen, kävellen. Silti sivuun.
7-8: Paha rinnevälikö? Ei, ylös jyrkännekanjoniin ja yläkautta lipulle.
8-9: Suoraan vain. Tuleva SM-hopeamies Laihon Kari käveli ohi ja toivotteli tsemppiä.
9-10: Helpponäköinen. Mäntytiheikössä, kumpareissa, sekosin. Vasemmalta ohi, ihan turha pummi.

10-M: Suunnistus helppoa, säästelin vauhtia etten nolaisi itseäni loppusuoralla. Jaksinkin ottaa melko kuivalla pellolla ns. kirin. Rastilaisten kannustukset viitoituksella tuntuivat tosi mukavilta. Vaihdoissa en osannut raportoida toiselle Pekalle mitään viisasta. Se vain oli siinä, paluuni.

Hieno maasto, hyvä rata, mainiot SM-kisat. Mikä sitten erotti suunnistussuoritukseni SM-tasoisesta. Seli-tys oli vauhti = viivyn 3 min/km liikaa. Kärki kulkee kovaa ja niinpä nyt epäilenkin, että kaverit käyvät talvella jopa lenkillä!

Veijo V.



SUUNNISTUSKARTTA VAINIONPOHJA NOUSIAINEN, MYNÄMÄKI 1:10 000 / 2.5 m

SUUNNISTUSKARTTA 981835	
POHJA-AINEISTO	Stereokartoitus 1:7500
Suuntakartta	
MAASTOKARTTOITUS	Raimo Jalonen
PIIRUSTUS	Jukka Liikanen OCAD 1156
PAITATUS	Kauhavan Sanomalehti Oy
SIJAINTI	1044 05/08



 **SM-VIESTI**
R2 - 1998

Mynämäen Suunnistajat -52

Kartta julkaistu MS-52 ry:n
/ Jukka Liikarin luvalla.



Vakka-Suomen viestien "vakavissa" tunnelmissa Mynämäellä Päivi, Eemeli ja Lotta Miettinen sekä Johanna Nurmi (edessä).



Pelimiehiä pienestä pitäen eli Ilkka Penttilä (vas.), Valtteri Itäranta ja Vesa Heikkilä verryttelivät oravapolkusuunnistuksissa Sauvossa.



VARSINAIS-SUOMEN

ORAVAPOLUN v. 1998

SEURAKILPAILU

1.	Angelniemen Ankkuri	257,0
2.	Paimion Rasti	229,5
3.	Turun Suunnistajat	220,5
4.	Liedon Parma	173,5
5.	Mynämäen Suunn.-52	169,5
6.	Auran Vannas	113,5
7.	Vakka-Rasti	101,5
8.	Piikkiön Kehitys	101,0
9.	Kemiön Kiilat	72,5
10.	Hirvensalon Heitto	70,0
**	Pisteille yhteensä 21 seuraa.	
**	VaRa:n aikaisemmat sijoitukset:	
- 7.	99,5 pist.	-97
- 13.	23,0 pist.	-96

NUORTEN LUOKKA-

LISTA v. 1998

SUUNNISTUKSISTA

1 luokka

Vesa Heikkilä	H10
Kai Koistinen	H12
Kirsi Kuuttila	D10
Ilkka Penttilä	H10
Juhani Penttilä	H12
Helena Raula	D10
Samu Rintanen	H14
Teemu Rintanen	H14

2 luokka

Heli Heikkilä	D10
Jani Hirvasniemi	H14
Annamari Koistinen	D8
Antti Luotonen	H10
Elina Penttilä	D14

3 luokka

Kari Kuuttila	H12
Johanna Nurmi	D12
Jari Pietarinen	H14
Johanna Vironen	D10
Satu Vironen	D8

Nuorten toimintaa

VaRa-nuorten ja oravien toiminnassa on liikettä jo nyt talvellakin. **Oravajumput** ovat pyörineet syksystä alkaen ja jatkuvat joululoman jälkeen taas tammikuussa Seikowin koulun salissa. Tarkemmin U:gin Sanomien Seuratoiminta-palstalla.

Yhteisharjoitus pidetään joka kuukausi lähinnä 12-16 -sarjalaisille tytöille ja pojille. Seuraava **harjoitus sunnuntaina 27.12.98 klo 14** U:gin Uimahallilta. Lisäksi 14-16 -vuotiaille järjestetään tarvittaessa valmennussuunnitelmia ja nimetään ohjaajia. Keväällä muutama taitoharjoituspäivä vierailta kartoilla.

Keväällä sitten oravapolkukurssit alkeis- ja jatkorhymille. Ja **Oravarastit** maanantaisin. Osallistutaan valtakunnalliselle Leimaus-99 leirille kesäkuussa ja heinä-elokuun vaihteessa järjestetään seuran oma **suunnistusleiri**, esim. Tammiossa. Jaetaan harjoituskortit kaikille yhteisharjoituksiin osallistuville. Osallistutaan joka kuukausi yhdessä ennalta nimettyihin kansallisiin suunnistuksiin. Osallistutaan myös viesteihin ja Vakka-Suomen mestaruuskisoihin ja Varsinais-Suomen mestaruuskisoihin.

Yhteishenkilöt eri sarjoissa:

* D 8-10	Juho Vironen
* D12	Hanna Helin-Luotonen
* D14-16	Hanna Helin-Luotonen
* H 8-10	Timo Penttilä
* H12	Timo Penttilä
* H14-16	Timo Penttilä

JOULUJUHLA

Vakka-Rastin kaikkien ikäluokkien rastilaisten yhteinen, perinteinen **JOULUJUHLA lauantaina 19.12.1998 klo 17** Kalannin Erämiesten majalla.

Ohjelmassa palkintojenjakoa, tarjoilua, laulua ja leikkiä sekä vierailevana tähtenä Emit-Joulupukki. Pikkupaketit mukaan! Tervetuloa.

Erämiesten maja on muuten Sautun kartalla. Paikka on monista kuntorasteista tuttu, opastus aseman tieltä. Matkaa Kalannin kirkolta ei ole Pukin poronkusemankan vertaa, ei läheskään...

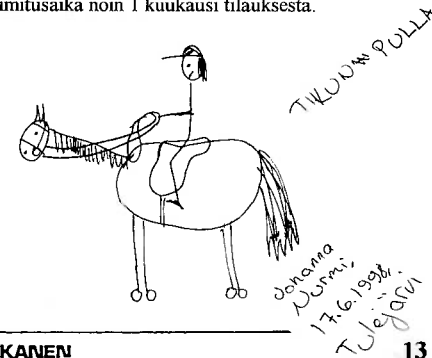


Matikan Oravarastien startissa Mikko Raula (ihän eka kerta), Hannele Raula, Jonna Saarinen ja Helena Raula. Ohjaajina Kirsi (vas.), Jaska ja Pirkko.

UUSI TUULIPUKU ?

Pitäisikö seurallemme tilata uusi **TUULIPUKU** ? Jos olisit halukas tilaamaan puvun, niin ilmaise ajatuksesi Outille (puh. työ 8416288, koti 8422922). Katsotaan, löytyykö tarpeeksi tilaajia. Tarvittaessa aloitamme suunnittelun. Puvun valmistusajankohta voisi olla kevät-kesä -99.

Samalla mahdollisuus myös seuran **VERKKARI-PUVUN** lisätilaukseen. Hinta noin 350 markkaa, väri tumman sininen (punaista ja valkoista myös), toimitusaika noin 1 kuukausi tilauksesta.



SM-PISTEET

vuonna 1998

Erkki Luntamo, H80	13,00
Maija Verha, D50	6,33
Valter Hirvonen, H75	4,00
Raili Vienola, D60	2,00
Kirsi Laine, D35	1,33
Hanna H-Luotonen, D35	1,33

VSS-PISTEET

vuonna 1998

Raili Vienola, D60	8,00
Kirsi Laine, D40	7,84
Valter Hirvonen, H75	6,17
Jaakko Raula, H40	4,67
Heikki Pelli, H60	4,00
Maija Verha, D50	3,67
Kari Honkanen, H60	3,00
Juhani Penttilä, H12	2,50
Raimo Reunanen, H60	2,34
Teemu Rintanen, H14	2,33
Hanna H-Luotonen, D35	2,17
Erkki Luntamo, H75	2,17
Kirsi Kuuttilla, D10	2,00
Veijo Nurmi, H55	1,84
Maaria Ritasalo, D45	1,34
Timo Penttilä, H35	1,00
Matti Ritasalo, H50	0,83
Kari Grönroos, H55	0,67
Heikki Vennelä, H55	0,67
Leo Koistinen, H50	0,33
Koitto Verha, H50	0,33
Juha Hemmilä, H16	0,33
Vesa Laiho, H16	0,33
Mika Nikusaari, H16	0,33
Samu Rintanen, H14	0,33
Jani Hirvasniemi, H14	0,33
Harri Salminen, H40	0,17
Pertti Tuominen, H40	0,17
Pentti Salonen, H70	0,17

(Pistetilastot kokosi
Valter Hirvonen)

PALOJA

* Vakka-Rastin hallituksen kokouksessa 5/98 hyväksyttiin seuraamme uusiksi jäseniksi: Pilvi Marsela s. -90, Terttu Jalonen -45 ja Aune Anttila -40. Kokouksessa 6/98 myönnettiin ero kahdelle jäsenelle.

* Hallituksen kokouksessa 6/98 uusiksi jäseniksi: Erik Kylä-Kaila -60, Arja Laurila -59, Antti Nevavuori -89, Lauri Pirilä -91, Jukka Salminen -36, Joonas Sirkkiä -88 ja Auli Virtanen -60. Kokouksessa 7/98 jäseniksi: Lotta Kontio -87, Jani Kontio -88 ja Kai Viljanen -65.

* Hallituksen kokouksessa 8/98 jäseniksi: Ilpo Halinen -59, Merja Halinen -59, Vili Halinen -88 ja Jussi Kesälä -81. Myönnettiin pyynnöstä ero viidelle jäsenelle ja erotettiin kuusi jäsentä (jäsenmaksut maksamatta). Kokouksessa 9/98 ero kolmelle jäsenelle. Kokouksessa 10/98 hyväksyttiin uudeksi jäseneksi Aare Virta.

* VaRa-jäsenistä ovat kesäpäivää viettäneet ainakin Kaija Ojala & Timo Haapasalo, Mervi Virtanen & Antti Pirilä, Heli Ketola & Pasi Rätty. - Onnea !

* Keväällä kirjoittivat ylioppilaaksi VaRa-jäsenet Outi Luntamo, Sari Nurmi, Petra Rautavuoma ja Timo Ritasalo. - Onnea !

* Maarian Mahti täytti 50 vuotta 25.10.98 ja hyvä naapuriseura Kalannin Vankka 70 vuotta 15.11.98. VaRa myös mukana onniteluissa.

* Vakka-Rastin jäsenten merkkipäivistä julkaistaan edelleen läheisen ja lämpöisen, pitkän perinteen mukaisesti tieto Rasti-Vakkasessa (ei kuitenkaan varsinaista merkkipäivää, mutta tasavuodet kylläkin). Jos joku jäsen haluaa, että vuoden 1999 tietoa ei julkisteta kevään seuraliedessä, ilmoitus jäsenkirjalle (V. Viitanen/Tili-Rasti) tammikuun loppuun mennessä.

* Jos Sinulla on tässä seuraliedessä (takasivulla) virheellinen osoite, ole hyvä ja ilmoita muutos VaRa-jäsenrekisteriin. Vaikkapa postin ilmaisella osoitteenmuutos-kortilla. Kiitos.

* Hiisi-Jukola on muutaman kuukauden kuluttua Lapissa. Vakka-Rasti lähettää suurviestiin mahdollisimman monta joukkuetta. 12.-13. kesäkuuta järjestettävien kisoihin ovat ensimmäiset VaRa-toimitsijatkin jo sitäpaitsi ilmoittautuneet. Viestin osuuspituudet näyttävät suurilta, mutta maasto on helppoa juosta. Katso ajan-kohtaisia lisätietoja Internetistä Hiisi-Jukolan kotisivuilta.



PALOJA

* Vakka-Rastille on uusia suunnistuskarttoja valmistumassa vuosina 1999-2000: Kalanti/Urheilukenttä, Kalanti/Varhela, Uki/Vohden-saari, Uki/Haukharja, Pyhärinta/Markastenvuori, Pyhämaa/Kuiva-rauma. Jatkosuunnitelmiakin on olemassa.

* Suunnistuskartoitus on hidasta ja myös - kallista. Yhden A4-kokoisen (1:10.000) kartan kustannus lienee noin 20.000 markkaa. Suunnistusliitto on tehnyt kartanvalmistuksesta hienon esitteen, johon laajojen kansalaispiirien kannattaa tutustua.

* SSL-karttaesitteessä Luntamon Erkki muuten suunnistaa tutun tyylikkäästi - kotipihapolullaan Harmaalokkikujalla... Siellä kuvanoton suurin ongelma oli kantarellien välttelyssä, eivätkä ne tulleetkaan tallatuiksi. Muutoinkin syksyn metsät olivat ihania sieniä täynnä.

* Ruotsalaiset meloivat edellisessä hirveitä suunnistuspuummeja -- Nystadin saaristossa ! Jännä raportti Skogssportissa 5/98.

* Ritasalon Maaria (D45) voitti Vallan Suunnan kansalliset toukoukuussa. Alue- ja paikallislehdissä oli sijoituksesta virhetietoa, sorry.

* VaRa-yhteisen kisan torstaisin klo 17,30 Ugin Uimahallilla. Kuntopiiri (aikuisien) maanantaisin, joululoman jälkeen 4.1.99 seuraavan kerran. Paikka Ugin Saarniston koulu, verryttelykille klo 17,55 ja jumppaan klo 18,15. Loppuverryttelynä koripalloa.

* Suomen kieli on siitä mukavaa, että sanat yleensä lausutaan niin kuin kirjoitetaan. Vaan on Varsinais-Suomen murteessa yksi kumman sitkeänoloinen poikkeus: sana *alue* lausutaan *piiri*...

* Nuorten on hyvä oppia lyhyttä ilmaisua, kuten esim. Rauman giält, jolla kännyn tekstiviestejä on kätevä lähettää. Siis vaikkapa: "Uuden-kaupungin seudulta kotoisin oleva naishenkilö" = "Uki ämm".

* Tämän sivun lopuksi on syytä hiljentyä Lähetysseuranomissa (SLS) olleiden Päivi Weckströmin 'Rastilta rastille' -ajatusten parissa:

Palaan vielä metsään. Olen löytänyt kivan tavan liikkua luonnossa, suunnistamisen nimittäin. Suunnistaessaan huomaan, miten helposti kompastuu, eksyy, kaatuu, uppoaa polviaan myöten suohon tai sitten juoksee kevyesti havumetsän uumenissa neulasten täyttämässä maastossa. Sitten taas kipeää kalliolla, hyppälee kivillä, seuraan polkua ja löytää rastin.

Elämän kulkua voi kuvata aivan kuin rastilta rastille.

Välimaastossa uuvuttaa, joutuu harhaan. Taas löytyy polku, ja on turvallista kulkea ja levähtää rastilla. Jokin jakso elämässä, kasvussa on ohi, takanapäin, uusi vaihe on edessä ihan tuntemattomana. Siihen on hyvä sukeltaa, kun tietää, että Isä ei jätä.

Isä näkee koko ajan elämän metsässä rämpiä ja vie meitä omaa tahtiamme eteenpäin.

Lähetysseuranomat 8/98

VAKKA-PISTEET vuonna 1998

Maija Verha	5,00
Maaria Ritasalo	5,00
Jaakko Raula	4,50
Kirsi Laine	4,00
Pertti Vuorinen	4,00
Koitto Verha	4,00
Raili Vienola	4,00
Veijo Nurmi	4,00
Pekka Paukku	3,00
Erkki Luntamo	3,00
Valter Hirvonen	3,00
Juha Hemmilä *	3,00
Samu Rintanen *	3,00
Teemu Rintanen *	3,00
Juhani Penttilä *	2,67
Tuula Kuuttilla	2,00
Hanna Helin-Luotonen	2,00
Juho Vironen	2,00
Harri Salminen	2,00
Leo Koistinen	2,00
Raimo Reunanen	2,00
Katariina Vapola	2,00
Kari Kuuttilla *	1,67
Pekka Raula	1,50
Inkeri Penttilä	1,50
Kari Honkanen	1,50
Matti Ritasalo	1,00
Tuula Koistinen	1,00
Pertti Tuominen	1,00
Merja Flemming	1,00
Annamari Koistinen *	1,00
Timo Kuuttilla	1,00
Jouni Pietilä	1,00
Kaarlo Uusitalo	1,00
Heikki Pelli	1,00
Teuvo Suikkanen	1,00
Johanna Nurmi *	0,67
Johanna Vironen *	0,67
Heli Heikkilä *	0,67
Kai Koistinen *	0,67
Ulla Vuorinen	0,50
Elina Penttilä *	0,50
Kirsi Kuuttilla *	0,50
Satu Vironen *	0,50
Juhana Luotonen	0,50
Erkki Pirilä	0,50
Timo Penttilä	0,50
Seppo Sorri	0,50
Ilkka Penttilä *	0,17
Vesa Heikkilä *	0,17
Kimmo Yli-Rohdainen *	0,17
(* Juniorisuunnistaja)	



Venäläinen yö Ikaalisissa

Se yö oli mieliinpainuva - yö venäläisten seurassa FIN5-rastiviikolla Ikaalisissa.

Kaikki sai alkunsa siitä, että en tiennyt lähdenkö rastiviikolle ollenkaan enkä viitsinyt varata majoitusta etukäteen. Ainahan suunnistavalle medialle nyt yksi sija majatalosta löytyy. Ja näin onnistui, tosin jouduin sekalaisen seurakunnan joukkoon, jossa kait selviäisi vaivatta ainakin yhden yön...

Kun lehtijutut oli maanantai-iltaan kirjoitettu, meidän keskuskoulun luokkaan, josta löytyikin hyvä paikka patjalle, makuupusseille ja kasseille. Sitten eikun syömään.

Palattuaani oli kauhea kalabaliikki menossa. Koska en puhu venäjää, kuuntelenkin heikosti, sain vaikeasti ymmärretyksi viestin punkkani virhepäikasta? Siis olin levittänyt patjani pistorastian kohdalle. En ymmärtänyt leikkiä vielääkään, olihan luokahuoneessa pistorasioita tarjolla muutaman metrin välein? - No Problem. - Siirryin hymyssä suin toiseen paikkaan seinustalle ja elämä jatkui.

Se tärkeä pistorasia oli maadottamaton ja sijaitsi "keittiössä"! Tämä valkeni, kun ystävät lykkäsivät johdon seinään ja piuhan vastapään kiinni metallikupin kylkeen. Kiehuuhan siinä oikosulussa äkkiä tsaukkavesi. Ja näytti homma toimivan isommallakin kattilalla. Huh heijjaa.

Yhdessä vaiheessa olin vähällä saada puhekontaktin huonotoverihini, kun eräs kyseli jotta puhunko saksaa. Innostuneena vastailin "Ein bischen, ja, und so..?" Siinä se keskustelu sitten oli, enempää ei kollega osannutkaan/halunnutkaan. Näin hiljaisesti vetäydyimme aikanaan nukkumaan.

Jostain syystä uni tuli huonosti. Puolen yön jälkeen minut herätettiin, enkä tajunnut pätäkääkään. Sisältyikös tähän 30 markan yhteismajoitukseen jotain yöpalveluakin (halpaa pilhua?). Ei, vaan

korvani juuressa krohistellut maatuska halusi vissiin vain sanoa, että olin kuorsannut liian kovaäänisesti. Hyvä. Onpahan meikälainen saanut nyt elämässään jotain konkreettista aikaan = valvottanut muutamaa kymmentä venäläistä Ikaalisissa!

Toisaalta en kyllä ymmärtänyt, mikä trafikki kävi ovella koko yön. Aina joku menossa, mihin lie vessaan? Ettei vaan olisi ollut jotain aktiivibisnestä, mikä nyt tietysti on pelkkää luulottelua. Varmuudeksi pidin kännykkääni auki koko yön ja myös tiukasti kainalossa. Rahat lukitsin ja piilotin jo illalla autoon.

Isävainoallani oli erimielisyyksiä naapurin iivanoiden kanssa 40-luvun alkupuolella Karjalan metsissä. Eikä pojasta polvi parantunut Pirkkanmaan pusikoissa. - Näin sattuneista syistä pakkasin aamulla pussini ja kassini ja kävin taas eksylemässä Hämeenkyrössä ja nukkumassa pari yötä kunnolla kotona.

Selittämättä lieene selvää, että Viljakkalan FIN5-osakilpailujen väliin puhui itselleni yöpaikan vakkarastilaisten rivitalosta. Kahvit keitettiin normaalisti, eikä kukaan kehdannut kehua, että kuorsasin?

Ja näitä iltajuttuja ymmärsin, olisinkohan kuullut joskus ennenkin: Eli miten makeaa mansikkakakua Vammalasta saakaan tai että miten Nukin Tuire oli mennyt laittamaan rastiviikon kisatansseihin liian pitkän ja kapean hameen, jolloin civät isot pojat päässeet tangossa oikein sällailailla taivuttamaan...

Jaa että suunnistettiin rastiviikolla myös? Normaali-ihmisten tulokset on uutisoitu Ugin Sanomissa ja median myös Suunnistaja-lehden 7/98 tulostilteen sivulla 33. Kannattaa katsoa, sarjani oli Kunto-B, hienoa eikö totta.

Veijo V.



KANSAINVÄLINEN FIN5 SUUNNISTUSVIIKKO 13.-18.7.1998

Heikki Vennelä, VaRa

Heikki Vennelä on Vakka-Rastin perustajajäsen. Hän toimi hallituksessa 25 vuoden ajan (1972 - 97). Puheenjohtajana Heikki oli vuosina 1980 - 84 ja talousohjaajana 1986 - 97. Monet muutkin tehtävät työllistivät seurassamme, mm. kv. Isotonicin (1979) sekä kv. World Cup Open II kisojen (1988) kilpailunjohtajuudet.

Mitäs Heikille, H55, nyt kuuluu, kun VaRa-seuratoiminnan ja hallitustyöskentelyn ensimmäinen sapattivuosi on loppuillaan?

Heikki, missä majaillet, mitä teet työksesi?

- Kotiosoite on nykyisin Otsolahdentiellä Tapiolan keskustassa. Työssä olen samassa firmassa (Oy Esso Ab) kuin ennenkin, mutta tehtävät ovat uudet. Hoidan huoltoasemien riskienhallintaan liittyviä asioita.

Olit VaRa:n perustajajäseniä. Kannattiko seura synnyttää?

- Ilman muuta kannatti. Uuden seuran perustamisella vastattiin tuolloin alueen suunnistusharrastuksen kehitystarpeisiin.

Parhaat muistosi hallitusvuosilta 1972 - 1997?

- Vaikea eritellä, niitä on paljon. Vaativien kilpailujen, kuten Isotonicin ja SM-kisojen, järjestelyihin liittyi monasti mieleenpainuvia yksityiskohtia.

Mitkä tehtävät seurassamme olivat mieluisimpia?

- Suunnistusseurassa on seuratoiminnan lisäksi monia mielenkiintoisia hommia. On ratamestari-tehtäviä, karttojen täydentämistä, kilpailumatkojen järjestämistä ja vaikka mitä.

Miksi urheilun seuratoimintaan kannattaa osallistua?

- Antaa vaihtelua ja virikkeitä tavanomaiseen työelämään.

Miten Vakka-Rastiin saataisiin lisää porukkaa mukaviin puuhasteluihin?

- Mielestäni pitää huolehtia, että tehtäviä vaihdetaan riittävän usein. Vapaachoisesta seuratoiminnasta ei saa muodostua "rasitetta".



Heikki Vennelä ja uudet yösuunnistustossut (-92).

Tavoitteesi talvelle ja rastikesälle 1999?

- Muutamissa "huippuviestien" joukkueissa aion olla mukana. Se ei varmaan ole helppoa, mutta toivottavasti keväällä hankitut näytöt tulevat olemaan riittäviä...

Millä taktiikalla tähtäät ensi kesän H43-viestiin Ruotsissa?

- Normaali tavoitehakuinen valmentautuminen on tietenkin tärkeää. Mutta ei pidä unohtaa oikein ajoitettuja tyhjennysharjoituksia.

Kannustuksesi seuramme ihanille daameille?

- Kysymys on ehkä suunnattu väärälle henkilölle. Kokemuksella silti sanoisin, että kun tarpeeksi monta kertaa yrittää, niin kyllä se joskus onnistuu...

Muita mietteitä vuoden lopulla?

- Tutuille terveisiä! Hyvää Joulua ja menestysellistä tulevaa suunnistuskautta!



Varsinais-Suomen Suunnistus ry

Varsinais-Suomen Suunnistus ry on rekisteröity yhdistys, jonka kotipaikka on Turku. Sen tarkoituksena on johtaa, valvoa ja ohjata suunnistustoimintaa toiminta-alueellaan ja toimia jäsenseurojensa (mm. Vakka-Rastin) edunvalvojana.

Yhdistyksen tarkoituksena on suunnistuksen ja hiihtosuunnistuksen edistäminen, kehittäminen ja valvominen sekä kilpailu-, nuoriso-, koulutus- ja kuntoliikuntatoiminnan ohjaaminen alueellaan.

Yhdistys harjoittaa yhteistyötä toiminta-alueellaan eri urheilu- ja liikuntajärjestöjen sekä sidosryhmien kanssa ja näin edesauttaa suunnistustoimintaa toiminta-alueellaan (säännöt 2 §).

Varsinais-Suomen Suunnistus ry:n vuoden 1999 päätavoite
on Emit-leimausjärjestelmän käyttöönoton tukeminen.

Koulutus- toiminta	<u>Kilpailunjärjestelykoulutus</u>		
	- Ratamestarikoulu	huhtikuu	Salo
	- Ratamestarien jatkokoulutus	marraskuu	Turku
	- Kilpailujen toimihenkilökoulutus	maaliskuu	Turku
	- Kuntosuunnistuskurssi	helmikuu	Turku

<u>Ohjaajakoulutus</u>	
- Seurojen nuoriso-ohjaajien koulutus	maalis-lokakuu V-S

<u>Valmentajakoulutus</u>	
- Suunnistuksen peruskurssi	lokakuu V-S

Valmennus- toiminta			
- AOL (Oravapolkuleiri)	26.7.--29.7.	V-S	
- VOL -tapahtuma	07.6.--11.6.	V-S	
- Leimaus-99 -leiri	16.6.--19.6.	Himos	
- Valmennusleirit	2 leiriä 1999	V-S	
- Valm. koulutustilaisuudet	4-5 til. 1999	V-S	

Kilpailu- toiminta	<u>Varsinais-Suomen Suunnistus ry:n mestaruuskilpailut v. 1999</u>	(vara-pv)
	- Latusuunnistus	06.02.99 LaJy (19.3.99)
	- Hiihtosuunnistus	13.02.99 PR (13.3.99)
	- Hiihtosuunnistusviesti	14.02.99 PR (14.3.99)
	- Pitkä matka	06.05.99 YIKi
	- Pikamatka	16.06.99 SuSi
	- AOK (Oravapolkukilpailu)	23.06.99 TuS
	- Partikilpailu	29.06.99 VaRa
	- Normaalmatka	21.08.99 MaMa
	- Viesti	22.08.99 LoJa
	- Yökilpailu	27.08.99 LiePa
	- AOV (Oravapolkuviesti)	11.09.99 PR

<u>Alueottelut</u>	
- Nuorten ottelu V-S, Satakunta, Häme	1999 Häme

Hallinto Yhdistyksen pj. on Pentti Karu, vara-pj. Raimo Reunanen ja sihteeri Osmo Suominen. Hallituksen keskeisillä jäsenillä on sitkeitä Vakka-Rastin toiminta-alueelle.

Talviharjoitukset 1998 - 99

<u>Päivä</u>	<u>Järjest.</u>	<u>Paikka/lähdöt</u>	<u>Opastus</u>
05.12.98	RaLu	Vasarainen	Valtatie 8
20.12.98	LaJy	Malvonkallio	Eurantie, 5 km Laitilasta
03.01.99	VaRa	Sauttu	Laitila-Uki, Kalannin kesk.
17.01.99	RaLu	Kourujärvi, urh.alue	Valtatie 8
31.01.99	LaJy	Laitilan Urh.talo	Eurantie
14.02.99	VaRa	U:gin Uimahalli	Pyhärannantien risteys
28.02.99	RaLu	Vermunttila	Valtatie 8
14.03.99	LaJy	Kaulio	Eurantie, 5 km Laitilasta
28.03.99	VaRa	Rohijärvi	Laitila-Uki -tie

* Yhteisharjoitusten lähtöaika klo 10 - 11.

* Talvirasteilla myös normaaleja ratoja suunnistettavaksi (kuntorastilaiset).

* Tarkemmin U:gin Sanomien Seuratoiminta-palstalla (VaRa).

* Lisätietoja antavat:

VaRa	Timo Penttilä	(02) 874 042
LaJy	Jussi Elo	(02) 855 515
RaLu	Keijo Nurmi	(02) 821 1043

Kuntoliikunnan tapahtumat 1999

* Hiihtoretkei tammikuussa tai patikkaretki helmi-/maaliskuussa

* Korttelisuunnistukset maaliskuu/kuussa

* Kuntorastit huhti-syyskuussa

* Äitienpäivän (9.5.) valokuvasuunnistus

* Polkupyöräsuunnistus heinä-/elokuussa

* Meriretki elokuussa

* Isänpäivän (14.11.) patikkaretki

Kuva alla kesän -98 hienon
sään meriretkeltä Putsaareen.

