

JUOKSU

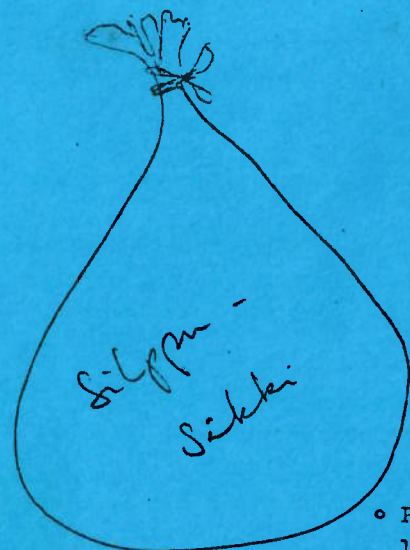
TAUS

Talvellakin on juostu. Lepäisten tien reunat ovat toisinaan kuin tossujyrän runtelemat ja autoilijat eivät säästele varmaankaan kirosansojaan silloin kun "vähän" liian innokas joukko pyrkii valtaamaan tien leveydestä yli puolet! Heijastimet("Hellut") ovat olleet kiiltäviä ja ovat tehokkaasti heiluneetkin.

Oli testijuoksukin, joka pakkasen takia jätettiin kuitenkin pois ohjelmasta. Sen piti olla 10 km, mutta kerrotaan kuitenkin, että juoksivatkin 16 km "testijuoksun" Vauhtia oli siis kuitenkin...

Tänään oli kestävyysvalmennuksesta puhumassa Lippo Juvala Ammattikoululla. Oli mielenkiintoista asiaa, mutta ei allekirjoittaneen mielestä seuramme aktiivit oikein halua kehittyä, koska heitä ei asia kiinnostanut. Olihan siellä osa, mutta loput luulevat enemmän kuin tietävät. Nuorissa on voimamme, koska heitä asia kiinnosti. Ja tiedän, taitoa meillä on - kestävyyttä ja voimaa ei riittävästi, eikä tottumusta rajuun vauhtiin ???

OHJELMOINTI ?



o Pentti Pihlakoski on saanut SUOMEN URHEILUN KULTAISEN ASIORISTIN: Onnittelut tulevat nyt meiltä kaikilta.

o Seija ja Raimo Suomiselle ilmestyi pari poikaa tässä hiljakkoin. Ja ilmeisesti nuorten sarjoissa vielä on mahdollisuuksia sijoituksia parannella vastaisuudessaakin. Nuorisajaosto varmaan muistaa...

o Uusien 35-sarjalaisten suurimmat luulot on jo onnistuneesti karistettu pois. Tuli mieleen Vehmaan kisat tässä talvella...

o PIRKAN HIIHTO oli ja meni. Kesti kuitenkin lähes työpäivän verran. Itärannan Seppoa Rasti-Raimo kaipailli Kyröskosken paikkeilla, mutta Vakka-Rasti tunnettiin hyvin. Kiitos kuuluu SM-erävaeltajille, jotka tunnettiin ja joita kaipailltiin ladullakin.

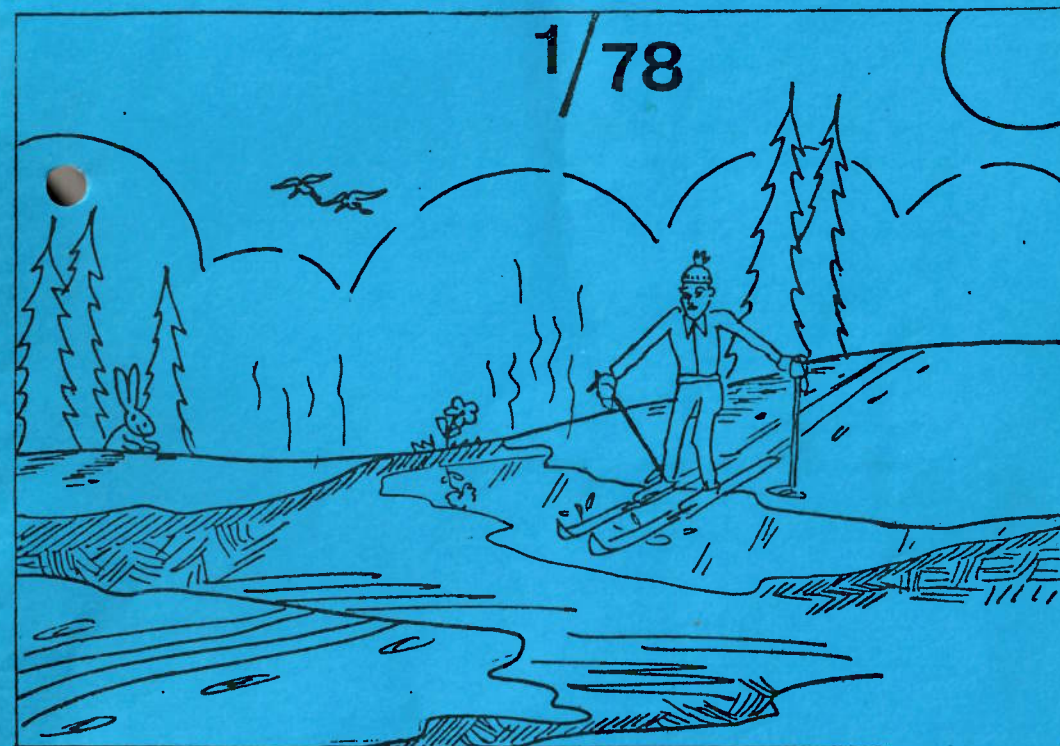
Hei Rasti-Raimo



VAKKA-RASTI ry.

UUSIKAUPUNKI

RASTIVAKKANEN



Talvi on jäämässä taakse ja ollaan vauhdilla menossa kevättä kohti. Päivät ovat illasta jo niin valoisia että lenkit voidaan tehdä päivänvalossa ja halut päästä metsään ovat kovat.

Kovaa peruskuntaa tarvitaan kevään ja kesän kovissa koitoksissa. Nyt luodaan viimeisiä silauksia ja on muistettava: Tuloksia saa vain tekemällä työtä ja se pätee suunnistamiseen, samoin kuin moneen muuhunkin.

*Salmiinen Risti ja Seppä
Sotsehi 6*

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tieto, taito ja kunto; tekijät, joiden avulla suunnistus onnistuu. Harvassa urheilulajissa fyysisen ja psyykkisen voimanlänteen yhteistoiminnan tarpeellisuus paremmin ilmenee kuin suunnistuksessa.

Ilahduttavaa on ollut todeta nuorten kasvava mielenkiinto suunnistuksen aakkosiin Stigun kerhossa. vetäjille vilpittön kiitos ja tunnustus harrastuksen levittämisestä ja uskosta, että nuorissa on tulevaisuus.

Uskoa ja luottamusta suunnistukseen vahvisti myös käynti Maaherra Aition luona, jolloin SM-viestin kilpailun johtaja Raimo Reunanen harkituin sanoin puhui lempilajimme vahvasta kasvusta ja kansainvälisyydestä esittäen lopuksi pyynnön, että puhuteltava lupautuisi Vakka-Rastin järjestämien kilpailujen suojelijaksi. Kyllä siinä vanhan rastiketun mieli herkistyi kuunnellessa Maaherran suusta suunnistusta kehuva kannanottoa ja lupausta ottaa mielellään tehtävä vastaan, sekä jos suinkin mahdollista olla mukana omin silmin näkemässä kovia koitoksia Kalannissa syyskuun 3.p:nä.

Metimiten ovat edessämme kevään kilpailut. Näissä niinkuin kilpailujen järjestelyissäkin huolellisen valmistautumisen rinnalla tarvitaan myös onnea ja sitä minulla nyt tämän rastivakkasen rivien välityksellä on tilaisuus jokaiselle jäsenelle sydämellisesti toivottaa. Lykkyä tykö.

Erkki Luntamo

SEURAN TOIMIHENKILÖT 1978

HALLITUS
-78

Puheenjohtaja	Erkki Luntamo	puh.	3827
Varapuheenj.	Raimo Reunanen	"	3587
Sihteeri	Valter Hirvonen	"	3486
Lehdistösiht.	Veijo Viitanen	"	51535
Nuorisajaosto pj.	Stig Heerman	"	1961
Naisajaosto pj.	Raili Vienola	"	3215
Kilp.ajaosto pj.	Heikki Vennelä	"	3036
Valmennusj. pj.	Rauli Helkkula	"	1911
Kartta-asiam.	Veijo Nurmi	"	2442
Jäsen	Seppo Itäranta	"	3626
"	Jouni Pietilä	"	44266
"	Pekka Raula	"	44312
"	Pekka Verha	"	



Rahastonhoitaja	Maija Luntamo	puh.	3174
Jäsenkirjuri	Ellen Valio	"	3271
Leikekirjan hoit.	Valter Hirvonen	"	3486
Lehtiasiamies	Erkki Luntamo	"	3827
Rastivakkana	Raimo Reunanen	"	3587
Kokoussihteeri	Heikki Vennelä	"	3036

SEURAN JAOSTOT

Kilpailuajaosto

Heikki Vennelä pj.
Aari Honkanen
Raimo Nurmi
Pekka Raula
Veijo Viitanen

Valmennusajaosto

Rauli Helkkula pj.
Markku Kaura-aho
Raimo Nurmi
Stig Heerman

Koulutusajaosto

Raimo Reunanen pj.
Rauli Helkkula
Stig Heerman
Olavi Ruusuvaori

Nuorisajaosto

Stig Heerman pj.
Aimo Kalenius
Risto Ylöstalo
Raila Sinkkilä
Jouni Pietilä
Timo Penttilä
Ensio Kiukkonen
Riku Salminen

Kuntourh. ja retk. ajaosto

Valter Hirvonen pj.
Kauko Kiiski
Pekka Verha
Olli Vienola
Aimo Kalenius

Naisajaosto

Raili Vienola pj.
Raila Sinkkilä
Elisif Vennelä
Taija Pietilä
Maija Luntamo

Kartta-asiamies

Veijo Nurmi

Idearyhmä

Matti Kivinen pj.
Kari Grönroos
Seppo Raula

Seuraa koskevia asioita voi jokainen kysellä em. henkilöiltä. Heille on annettu vastuullisia tehtäviä jäsenistön taholta, ja toivotaan ja uskotaan heidän selviävän työpaineesta. Yritetään yhdessä - ja hyvää tulee.

K I L P A I L U M A T K A T A N S K A A N

Kevään ja kesän kovia koitoksia varten on suunnistajien jo aikaisin keväällä päästävä maastossa juoksemisen makuun. No - pääsishän sitä täälläkin -lumiseen ja jäiseen metsään liukastelemaan, mutta ei todelliseen lumetoman maaston tuntumaan. Siksi on etsittävä mahdollisuuksia etelämmiltä seuduilta.

Tanskan eteläosassa on kolmipäiväiset suunnistuskisat 23-25 pv maaliskuuta. Siis tulevan pääsiäisen aikoihin. Sinne ovat katseemme suuntautuneet ja tiedustelut ja ilmoittautumiset yms. on myöskin tehty. Vakka-rastilaisia on lähdössä iso joukko varsinaisiin kilpailuihin - melkein 30 henkilöä, sekä joukko turisteja ja muita muihin seuroihin kuuluvia samassa autossa.

Haderslev - Ugin kummikaupunki on varsinainen päkilpailukeskus. Sieltä kuljemme linja-autolla päivittäisiin kilpailuihin. Vakka-Rasti yritti saada kaupungilta matka-avustusta peittämään osaa menoista, mutta turhaan. Ei tippunut penniäkään. Nyt sitten jäsenet kustantavat itse lähes kaikki menonsa. Osanottomaksut maksaa seura perinteiden mukaisesti. Varsinaisista kuluista saavat lähtijät tarkempaa tietoa mm. Valtsulta, joka on lähtijöille tietoja hankkinut, samoin kuin majoituksista ym.

Vuosi sitten jäi vastaava kilpailu- ja harjoitusmatka tekemättä koska mm. Ruotsissa oli lunta paljon. Seuraukset näkyivät sitten siten, että alkukevään viestimenestykset eivät vastanneet odotuksia. Taitoharjoittelu hyvissä olosuhteissa antaa hyvän lähtöpohjan kevään kisoihin. Toivotaan lähtijöille

HYVÄÄ MATKAA !

MATKA-AIKATAULU

Lähtö ti. 21.3. kello 19.30 linja-auto Ugin linja-autoasemalta.
 " 22.00 autolautalla Naantalista Kapellskäriin.
 ke. 22.3. " 06.30 - 17.30 ajo Kapellskäristä Varbergiin.
 " 18.30 - 23.00 lautta Varberg-Grenå, josta ajo linja-autolla edelleen Hadersleviin, missä yöpyminen.



to. 23.3. klo 12.00 I kilpailu (Artoft, n. 30 km Haderslevistä et.
 pe. 24.3. " 09.00 II -"- (Stursbøl, 20 km Haderslevistä luot.
 la. 25.3. " 09.00 III -"- (Stensback, 35 km -"- -"- länt.)

Paluu

la. 25.3. kilpailun jälkeen ajo Grenån lautalle, joka lähtee klo 18.30 ja saapuu Varbergiin klo 23.00, missä on yöpyminen.
 su. 26.3. klo 09.30 IIII kilp. (ir Rigor), mistä lähtö viimeistään " 12.30 Tukholmaan, josta lautta lähtee Turkuun " 22.00. Yöpyminen Lautalla.
 ma. 27.3. " 09.15 tulo Turkuun, josta ajo edelleen Ugiin.

Siinä sitä on ohjelmaa. Pientä kiirettä on paikoitelle, mutta varsinaisina kilpailupäivinä ei muuten, mitä sitten metsissä ja vainioilla suunnistuskartan kanssa. Maasto tulee tekemään pieniä yllätyksiä joillekin ja kartat myöskin.

Paluumatkalla on ohjelmassa kilpailu Varbergin lähellä ja silloin on kiire pestä pölyt pois, jotta ehditään ajoissa laivaan. No, siihen on varauduttava ja se tiedetään.

Haderslev

HIIDOSTA...

Talven aikana on tietenkin hiihdetty. Jos on ollut intoa kierrellä lyhyttä lenkkiä pururadoilla. Suunnistajilla on myös ollut joitakin kisoja vaikka lunta onkin ollut vähän.

Laitilassa oli latusuunnistuksen piirinmestaruuskisat ja siellä yksi jos toinenkin ihmetteli toisinaan olinpaikkaansa kartalla. Allekirjoittaneesta tuntuu talven kisat paremminkin välinekisoiksi muuttuneilta. On lasikuitua, kaikenlaisia telineitä ja reppuja, hakaneulasysteemit sun muut tekniset hienoudet. Pärjää sitä sitten kun ei ole tuo kemiakaan kaikkein parhaita puolia ja sitäkin tarvitaan, jotta osaisi voidella oikeilla rasvoilla sukset. NO - joo siitä huolimatta on joskus saatu talvella juosta metsässä. Viimeksi Kiiskin Kaukon radoilla Saabin maastossa Vakka-Suomen mestaruuksista taistellessa.

Useita voittoja tuli Vakka-Rastin pussiin ja näkyipä eräs juuri sarjaa vaihtanut henkilö viilanneen suunnistussaappansa nappulatkin. Voittoa ei kuitenkaan hänelle tullut, joten ei teknisillä taidoilla pärjätä suunnistuksessa... harjoittele!

Hiihtosuunnistusviestit olivat myös Laitilassa ja siellä sitä mitalin maku suussa jo oltiin meikälainenkin. Viestit on kuitenkin mentävä loppuun asti ennen kuin voittajat ovat selvillä ja kaikki kooditarkistukset olisi aina muistettava tehdä jopa ylivoimaisen voitonkin hämmöittäessä. Otetaanpa opiksi - niin ja sitä kemiaakin olisi...

Kaulan Pekalle reilut onnittelut pronssimitalista henkilökohtaisissa viime sunnuntaina Liedossa. Hieno saavutus, joka yllätti monet. Ja kun oikein mietin Vakka-Suomen laturetken vaiheitani niin en Pekan menestystä enää ihmettele. Siksi lujaa oli vauhti silloinkin Sirppujoen jäällä! Mestaruuden toi Liedosta Erkki Luntamo M56-sarjassa ja Pekka Itäranta M14-Sarjassa. Hirvosen Valtteri toi hopeaa M56-sarjassa. Hienoja saavutuksia -Heeeiii!

Suunto, luk sen gompassin syljessä, mutt mettkelloks meitä sanosi, mnää velipoik ja Santeliinim boik, hän ol se isäldäs saann.

Dämä Perä ol Lukom boikki, päevisin hän gulutt housujas lyseom penkiss ja ehtosi hän kulutt kengämpohjias Nanu ja Ryssändornin galljoill. Suvell hän garas guttaberkkalippanen gäapplakk päässä etei auring häikässy go hän gatos suuntti. Sitt gon dull syys ja bimi, ol hänell lambb otass, ett hän näk katto suuntti ja go suunna olivas selvä hän läks karate menemä, ja hänest dull nii hyvä karamaha ja ottama suuntti, ett hän rupes saama lusikoi ja bytyi. Go men näi davandakka häne nimes lehdeess, ni meill dull miälehe, ett kyll mekki viäl freista suunnistamist.

Lainastost me hai gartoi ja kirjoi go opetiva suunnistamaha, karta oliva ryssändornist, monnast ja Vasaraisist. Nanumetässa mekk gävi sitt harjoittileemas ja viime me oli se verra oppinn, ett päätetti suunnista gauemmaks.

Se ol hidast meno ja velipoik sanosiki "etteik voidais otta vähäm bidemmi välei suundimisill, mutt se oll kuulem mahdotond ko ny jo pakkas tleema piänd giardopoikkeama. Sitt vastahan gukkiskallio, ja nyt tliiki denkka, millall mes saa suunnan go meijjä olis darvinn menn läpi galljo. Mutt ei me durha oltt harjodeltt. Santeliinim boik sanos: "Ota snää tua seiväs gättehes ja giibust galjomm bääll, ni me ota siihe seoraava suunna, ja nii met deingi ja gaikk oltti yht miäld suunnistamise hianouksist. Sitt dulttim baroalhoho, siäll ei siihe aika ollu go muutam dalo, ja yks niist semnen geske-eräne satus juur meijjä linjall ja siin dalo nurkall fundeeratti, ett millall se läpi voida otta suunta ko viime suund ol siin gellri oves.

Meijjä ei auttann muu go avat hilja se gellri ovi ja menn siit sisäll, ja mnää kraapesin dulitikui ja poja ottiva nitte valos suunna, ja nii me hiivisi hilja läpi se alusta ja vastäisest ovest ulos. Mutt kyll dätty sanno, ett se on hidast homma se suunnistamine.

Maisema ymprill rupesiva muuttuma viaraiks, näin gaukan me ei oltt ennen gäytt. Mutt ei meg geritt bali maisemi gattlema go meill oli giiry ja ny oliki menos meininkki ja faartti takan. Mist sinn mettähä oli dullu nii mahdottoma suuri give lohgrei, meitt oikkem belott, men näi gon kett daig mikä metsika mahdoi oli menn semse ison give all ja jäi sinn, ny olis luanigast go olis goer fölis. Jäneksi men näi ja vähä joka buska juures.

Santeliinim boik sanos: "ettei hän oll ennengä durhi reisui dehn eik tee nykkä, hän ruppe gokkoma linnumuni--- "Mnää olssi vaam buhaldann dämä munan dyhjäks". Poja otivak gaap-lakip bäästäs ja kummall lakki oli lakin dakaraivoss linnumuna, he bäättivä, ett buhaldava gotom vast. Sitt me läksin gotti bäi, matka varrell löödetti viäl muutam linnumm besä. Go me sitt tlii siit koivuviidako läpi, stää jyrkkä galljorinnett alas, nii Santeliinim boja jalk luiskatt märjiss sampleiss, ja hän dull persluju alas, mutt gogo aja häm bit molemmin gäsi lakistas gii. Mutt ei se auttann, niingo siirap kirkas dalma juaks häne lakkis ald pisi hiuksi niskaha. Hän ei edes gatton meit bäin go ott lakim bäästä ja pudist munanguare bois siit, sitt hän ott ämmäbersembyhkiäissi, puhdist niill lakkis bist sem bäähäs ja läks kävelemä nanu bäi ja mep beräss. Ko mep bääsi Nanumäkkehe ni se dalm ol kuivunn hänen dukkahas, ett se ol niingon balmikk.

Jälkke mnää ole fundeerann, ett ylibäätäs mikkä reis ei oll durh gon dääll tehdä vaikkei stää hyätty ai heti huam, niingo esimerkiks gaikk vanhemma ihmse diätä.

Siinä oli pikkasen tuttuja vivahteita allekirjoittaneellekin, ja kiitokset Viitasen Veijolle em. kirjoituksen järjestämisestä. Taitoa siis vaatii suunnistus ja tuon lukeminenkin.

ASENMAKSUT v.1978

Vaalikokous päätti jäsenmaksuiksi seuraavaa:

Perhemaksu 50 mk, Yksityinen aikuinen jäsen 30 mk, lapset ja opiskelijat 5 mk. Liittymismaksuja ei ole.

Maksuliput tulevat tässä kevään kuluessa jäsenille ja muistetaan maksaa se hetimiten.

Jäsenmaksun maksaminen on jäsen ensimmäinen velvollisuus, vasta sen jälkeen on oikeuksia.

1
O
S
I



HARJOITUS
MATEKAILUA
VARTEN

VAKIOJAN
AYTTO
SALLITTU