

Pyydetään
palauttamaan,
ellei vastaan-
ottajaa tavata:

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

SALMINEN Riku
Sorsakuja 6
23520 UKI 2

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1990

Puheenjohtaja
TAPANI RAUTAVUOMA
k. 13192
t. 154300

Sihteeri
OUTI NURMI
k. 22922
t. 16288

Varapuheenjohtaja
TEUVO SUIKKANEN
k. 16972
t. 938-3611

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

Kartoitusohjaaja
AARRE SALMI
k. 12003
t. 130240

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

Valmennusjaoston pj.
MATTI SALONEN
k. 12774
t. 155428

Kuntojaoston pj.
ERKKI NEITOLA
k. 12193

Nuorisajaoston pj.
KATI VÄYRYNEN
k. 16902
t. 5005

Kalanti-jaoston pj.
LEO KOISTINEN
k. 12554

Jäsen
RIKU SALMINEN
k. 12538
t. 1527222

Jäsen
RAIMO REUNANEN
k. 23587
t. 1524801
(SSL:n kilpailuvlk-jäsen)

Tiedotussihteeri
VEIJO VIITANEN
k. 54812
k. 938-58042
t. 505320

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1990

Kirjanpit./jäsenkirjuri
MAARIA RITASALO
k. 22708
t. 13727

Lehtiasiamies
LEO RANKI
k. 21470
k. 18221

Ilmoittautumissihteeri
MAIJA VERHA
k. 12515

Leikekirjanpitäjä
VALTER HIRVONEN
k. 23486

SVUL VS-piirin sj:n
nuoris-ohjaaja
HEIDI PERÄLÄ

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuraletti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Urheilutie 1 B 14
23800 LAITILA

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky



RASTI- VAKKANEN VAKKA-RASTI

4/ 1990

SYYSKUU



PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tervehdys metsästä! Oletteko näin syksyn tullen ajatelleet, että suunnistuskartta helpottaa myös sien- ja marjaretkiä. Harjoittelusta se varmaankin myös käy, vaihtelu virkistää.

Kesän mittaan on kilpailumenestystä riittänyt melkein joka viikolle. Toiset ovat päässeet lehtien palstoille, toiset ovat voittaneet itsensä. Ketään erikseen korostamatta, seuramme jäsenet ovat esiintyneet edukseen niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Teille kaikille tässä kiitokset!

Minua on eräs seuramme jäsen lähestynyt kirjeellä, jonka asiasisältöä ovat muutkin varmaan pohtineet: Onko perinteikäs seuraottelumme TuS - VaRa oikea paikka myös seuran mestaruuskilpailulle? Asia on mielestäni sen verran tärkeä, että sitä täytyy harkita tarkoin ennen päätöstä. Ensi vuoden kilpailukalenterissa se tulee sitten huomioida. Olkoon syksy keskustelun aikaa tästä yhteisestä aiheesta.

Koulutus on yritysmaailmassa eräs avain tulevaisuuteen. Seuratoiminnassakin sillä tulee olla tärkeä asema. Me tarvitsemme jatkossakin asiansa osaavia ratamestareita, valmentajia, kilpailujen järjestäjiä jne. Tältä osin jäsenkunnassamme olisi jonkinasteinen herätys paikallaan. Jaostojen tulisi tämä huomioida tulevia toimintasuunnitelmia laadittaessa. Muistanette myös varmaan, että seura vastaa ao. toiminnan kustannuksista.

Paikallisella tasolla on tapahtumissa ollut vilkasta. Anne-taan mennä kausi loppuun asti samalla vauhdilla. Vuonna -92 koittaa se paljon puhuttu Euroopan yhdentyminen. Silloin täytyy myös Vakka-Suomessa näkyä jotain radikaalia, onhan se seuramme merkkivuosi. Valmistelut siihen on pikku hiljaa käynnistettävä. Ne sitovat seuramme henkilöstöä laajemminkin.



LEHTIASIAA

Paikallisessa lehtimaailmassa on menossa juhluvuosi, kun sekä Uudenkaupungin Sanomat että Vakka-Suomen Sanomat saavuttavat tasavuosisikymmenten ikälukeman. US:n perustamisesta tulee kuluneeksi 100 vuotta, VSS:n ensimmäisen numeron ilmestymisestä 40 vuotta.

Molemmilla lehdillä on ollut tärkeä asema Vakka-Rastin toiminnallisten asioiden uutisoinnissa. Lisäksi olemme saaneet maksutta levittää tiedotteitamme seuratoiminta-palstojen välityksellä.

Vakkarastilaisten lienee vaikea kuvitella tilannetta, että emme saisi omista paikallislehdistämme lukea kilpailuselostuksia, muita suunnistusjuttuja, arvokilpailujen tuloksia tai Kuntorastien tuloksia?

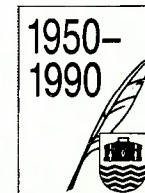
Silti suurten taajamien suunnistusseuroilla tuo on arkipäivää. Esim. naapurimme Turun Suunnistajat on tuskin tyytyväinen saamaansa palstatilaan oman kaupunginsa lehdessä? Tulosten hukkuminen johtaa osaltaan siihen, että ko. seuran seuralehdessä on pyöritettävä tulospörssiä. Vakka-Rastissa tämä ei ole tarpeen, voimme Rasti-Vakkasessa keskittyä muuhun.

Uudenkaupungin lehdistäkin tietysti moni keksii arvostelutavaa. Joskus tuntuu, että urheilujuttujen valokuvat ovat kokeneet inflaation. Määrä on ohittanut laadun. Myös "liian nuoret" urheilijat ovat hetkittäin saaneet kovin paljon palstatilaa - toivottavasti he kestävät julkisuuden ja silti nousevat huipulle.

Vakka-Rasti esittää kiitokset vuosia kestäneestä hyvästä yhteistyöstä. Myönteisen tiedotusilmapiirin toivotaan jatkuvan. Onnittelut Uudenkaupungin Sanomille ja Vakka-Suomen Sanomille juhluvuotena 1990.



Uudenkaupungin Sanomat





ESITTELYSSÄ TAPIO PULLINEN

Vakka-Rastin "Tukholman suurlähettiläs"

Rasti-Raimo haastatteli tätä "lähettilästäämme" eräänä päivänä rastiviikon aurinkoisissa tunnelmissa.

Tapio Pullinen

- 36 vuotias insinööri
- harrastaa suunnistusta ja edustaa Vakka-Rastia
- työpaikka Rhone - Poulene, suurehko kemian alan firma joka välittää mm. paperiteollisuuden kemikaaleja.
- osoite ainakin osan aikaa on Märsta, Tukholman lähistöllä

Tapio vastaa Suomen ja Ruotsin osalta teknisestä asiakasneuvonnasta työssään. Se tietää sitä, että matkustuspäiviä tulee vuodessa noin 100 - 150 ! Tämä liikkuva mies on vielä poikamies! Ja hän käy noin kerran pari kuukaudessa Suomessa - joten saanee kait hänet joku tyttö vielä kiinni!

Tapio on harrastanut suunnistusta jo yli 20 vuotta ja hän kertoi kiinnostuksen karttoihin olleen sen virikkeen, joka veti rastien pariin. Nykyisin hyvänä kunnon ylläpitäjänä sopii suunnistus ohjelmaan mainiosti.

Kotipaikkana Suomessa on Säkylä, jossa mm. asustelee Tapion Isäkin. Suunnistus sopii Tapsan mukaan hyvin matkustavan miehen kuntoilumoodoksi, sillä esim. Ruotsissa on hyvät kiintorastistot ympäri maata ja karttoja on hyvin saatavilla. Ajan voi itse silloin hyvin päättää. Suomessa taas on paljon "iltarasteja", joihin voi mennä mukaan matkojen varrella helposti.

Ruotsin rastiviikkoja on Tapio jo kolunnut useita, samoin kuin muitakin ulkolaisia rastiviikkoja ja -päiviä. Itsekin tapasin Tapion viimeksi v 1986 ollessani edellisen kerran Boråsin maastoissa. Olin sen verran utelias ja kysyin Tapiolta, mikä on Sinut tuonut Vakka-Rastin riveihin? Hän vastaa hetken mietittyään " Ei siinä mitään erikoista ollut. Vakka-Rastissa tuntuu vain olevan monipuolinen ja aktiivinen ote suunnistukseen".

Tämän haastattelunkin perusteella jäi tunne, että olisi kiva tavata useamminkin tätä vaatimatonta ja mielyttävää suunnistavaa "lähettilästäämme". Hänet voitte tavata yllättäen joko Ruotsissa tai jopa Suomen puolella - Vakka-Rastin väreissä !

Rasti -Raimo

Metsän tuntumassa

Kuluva suunnistuskauti alkaa olla "paketissa". Kesän aikana on rasteilta saatu myönteisiä elämyksiä. Välillä olemme tosin harmitelleet muiden kisoissa järjestelyjen pettämistä, välillä olemme oman seuramme piirissä epäonnistuneet. Kokemukset antavat pohjaa tuleviin suunnitelmiin.

Parhaillaan Vakka-Rastin eri jaostoissa tehdään toimintasuunnitelmia vuodelle 1991. Hallitus puolestaan mietiskelee painopistealueita. Nyt on aika vaikuttaa. Nyt on keskustelun aika, kuten puheenjohtajamme toisaalla toteaa. Syksyllä ideoidaan, talvella toteutetaan jo suunnitelmia ja kesällä sitten suunnistetaan.

Vuosi sitten eri yhteyksissä pyytelin esityksiä Vakka-Suomen mestaruuskilpailujen sarjamuutoksiksi. Palautetta ei tullut. Vakka-palaverissa tehtiin joka tapauksessa eräitä tarkistuksia. Ja sitten tänä kesänä on kuulunut, että se tai tämä sarja puuttuu Vakka-kisoista...

Yksi pureksittava aihe lienee nyt TuS-VaRa seuraottelu ja seuranmestaruuskilpailut. Nykyinen käytäntö on perinne vuodelta 1972 sen varmistamiseksi, että ottelussa todella on kattava osallistujajoukko. Seuraottelun tulokset eivät toki suoraan ole VaRa-mest.kilp. tulokset, sillä Hirvosen Valtso on vuosittain tehnyt oman "VaRa-tuloslistan". Näin ns. taktiikkavaihtajat on saatu oikeaan sarjaansa. Kilpailun pitäminen arki-iltana johtuu täydestä kalenterista -- vapaita viikonvaihteita ei ole. Vieraat järjestäjät takaavat yleensä vieraat maastot, vaikkakin matkaa U:ista vähän kertyykin. Lisäksi seuramme mestaruuskilpailut on aina pidetty irti muista arvokisoista. Oma kisamme esim. Vakka-tai pm-kisojen yhteydessä ei olisi oikein, sillä silloinhan voisi yhdellä hyvällä juoksulla ansaita parit mitalit.

Siinäpä joitain argumentteja nykykäytännön puolesta.

Muuten olen sitä mieltä, että Kuntorastien yhteistyötä Laitilan suuntaan tulisi jatkaa. Ja saada "vuoroin vieraissa" -menettelylle oikein seurajohtajien vahvistama sopimus (tapahtumat myös VaRa:n Rasti-Muistioon?).

Lisäksi syksyn ajatuksena pyörii Vakka-palaverille esitettäväksi: Vakka-Suomen pk. rastiviikko nykymuodossaan lopetettakoon. Viikko on imenyt yllättävästi järjestäjien voimavaroja. Osallistujamääräkin oli nyt 1990 laskussa?

Valtakunnallisena ideana tekisimieli esittää kilpailujen palkintojen poistamista. Tai siis: pääsarjoille (H21E, D21E) ja alle 16-vuotiaille palkinnot, muille ei. Monet järjestäjät tuskailevat nykymenttelyä. Palkintojen hankinta on vaivalloista, kallista ja sitten ne jäävät "käsiin". Itse olen yrittänyt saada toistuvasti perille mm. Vakka-mitaleja. Miksi jakaa palkintoja, joilla ei ole nykypäivänä saajilleen mitään (taloudellista) merkitystä? Miksi jakaa palkintoja, jos saajat eivät ehdi niitä odottaa?

Metsän tuntumassa pohdin, että mihin me ihmiset tämän ainaisen kiireemme kanssa oikein joudumme.

Veijo V.

VOL

VOL:lit eli Valtakunnalliset Oravapolkuleirit pidettiin tänä vuonna neljällä eri urheiluopistolla. Varsinais-Suomen "Oravajoukko" pääsi Tanhuvaaran urheiluopistolle, joka sijaitsee Savonlinnan lähellä. Leireilimme yhdessä Hämeen, Kymenlaakson ja Satakunnan kanssa. Suomen Suunnistusliiton valitsema leiriporukka oli kovatasoista, sillä sekä H16- että D16-sarjan rankiyyköt olivat mukana.

Leiriaamut alkoivat pienellä aamulenkillä. Aamupalan jälkeen puolet ryhmästä lähti suunnistusharjoitukseen ja toinen puoli jäi luennolle. Sitten vaihdettiin osia. Illalla oli sitten toinen harjoitus, jonka jälkeen saattoi mennä vaikka opiston uimahallin porealtaaseen löhöilemään.

Kaikki päivät eivät kuitenkaan olleet samanlaisia. Yksi päivä käytettiin testeihin. Aamulla oli ketteryystesti, johon kuului mm. vatsalihasliikkeitä, punnerruksia, aitojen yli- ja alihyppelyä, tasahyppyä, pujotteluja ja yleisliikkeitä. Kimmoisuustestinä oli 5-loikka. Illalla oli yhdistetty polkumetsäjuoksutesti. Poluilla juostiin 2 km ja saman verran metsässä. Pojilla matka oli vähän pidempi.

Volli ei ollut pelkästään harjoittelua, vaan aikaa jäi paljon muuhunkin. Välillä pelattiin sählyturnaus, paistettiin leirinuotiolla makkaraa ja esitettiin piireittäin omia esityksiä, saunottiin, uitiin ja discoiltiin.

Viimeisenä päivänä oli VOL-games, jossa oli erilaisia tehtäviä, esim. hiekkakakun tekeminen. Parasta oli kuitenkin se, että tutustui paremmin muihin suunnistajiin. Ja uusia kavereita tuli roppakaupalla.

Sanna L. 

	I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue	IV-joukkue
12,2-12,4	Timo Penttilä 1.32,03 (426)	Pertti Kaura-aho 1.36,34 (499)	Jarmo Aitta ?	---
11,6-11,8	Seppo Raula 1.33,00 (364)	Kalevi Kankaala 1.37,51 (464)	Jouko Myöhänen ?	---
13,3-13,5	Teemu Nukki 1.32,38 (236)	Pekka Raula 1.58,38 (514)	Leo Koistinen ?	---
14,6-14,7	Jaakko Raula 1.55,33 (233)	Koitto Verha 2.11,21 (494)	Matti Salonen ?	---
10,8-10,9	Jorma Vehmanen 1.41,35 (283)	Rainer Helkkula 1.37,44 (481)	Aarno Helkkula ?	---
7,2-7,4	Aarre Salmi 1.01,58 (260)	Valtteri Väyrynen 1.08,01 (455)	Vesa Koistinen ?	---
8,5-8,7	Seppo Sorri 1.18,36 (273)	Jokke Myöhänen 1.42,45 (512)	---	---
YHT:	10.35,23	11.52,54	---	---
78,7	273. 8,04 min/km	512. 9,04 min/km	---	---

	V-joukkue	VI-joukkue	VII-joukkue	VIII-joukkue
12,2-12,4	Pertti Vuorinen 1.57,19 (943)	Heikki Vennelä 1.58,28 (975)	Kari Grönroos 1.59,47 (991)	Pekka Luotonen 1.57,34 (951)
11,6-11,8	Raimo Nurmi 1.40,56 (760)	Raimo Reunanen 1.54,59 (907)	Yrjö Puili 1.49,52 (865)	Matti Ritasalo 1.46,28 (822)
13,3-13,5	Juho Vironen 1.58,59 (700)	Erkki Neitola 2.35,45 (977)	Harri Salminen 1.59,09 (813)	Juha Ståhl 2.33,47 (940)
14,6-14,7	Pasi Nurmi 2.16,49 (713)	Riku Salminen 2.36,27 (968)	Voitto Takkunen 2.19,46 (787)	Timo Reinikka 2.36,00 (933)
10,8-10,9	Martti Virtanen 2.06,50 (750)	Pasi Rantala 1.57,02 (926)	Urho Hyttinen 1.58,50 (782)	Timo Helkiö 2.03,46 (922)
7,2-7,4	Ismo Flemming 1.33,34 (781)	Hannu Tuupanen 1.16,13 (899)	Veijo Viitanen 1.14,04 (743)	Aaro Koskenrouta 1.14,55 (883)
8,5-8,7	Ahti Tuominen 1.16,14 (734)	Jarmo Manninen 1.39,05 (886)	Teuvo Suikkanen 1.29,47 (737)	Jukka Leppäniemi 1.34,29 (864)
YHT:	12.50,41	13.57,59	12.51,15	13.46,59
78,7	734. 9,47 min/km	886. 10,39 min/km	737. 9,48 min/km	864. 10,30 min/km

	I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue	IV-joukkue	V-joukkue
6,5-6,6	Pirjo Parkkali 55,02 (110)	Eeva Raatikainen 1.03,25 (299)	Maaria Ritasalo 1.01,03 (233)	Tuire Nukki 1.16,14 (496)	Virpi Helkkula 1.07,03 (386)
5,4-5,5	Johanna Ruusunen 47,11 (64)	Sanna Laaksanen 52,17 (232)	Taina Kankaala 54,03 (223)	Raili Vienola 1.20,58 (519)	Sanne Alanissi 1.12,24 (439)
7,7-7,8	Eija Koskivaara 58,21 (16)	Maija Verha 1.35,11 (335)	Heidi Perälä 1.39,01 (350)	Kirsti Tervakangas 2.15,23 (547)	Marja Heerman 1.23,34 (398)
5,9-6,0	Hanna Helin-Luotonen 53,42 (32)	Tiia Nukki 1.04,37 (302)	Marja Virtanen 1.12,07 (345)	Marja-Leena Tuominen 1.50,14 (530)	Outi Nurmi 1.24,28 (401)
YHT:	3.34,16	4.35,30	4.46,14	6.42,49	5.07,29
32.	8,20 min/km	302. 10,43 min/km	345. 11,08 min/km	530. 15,40 min/km	401. 11,58 min/km

NUORTEN JUKOLA 1990

	I-joukkue	II-joukkue
3,8-4,0	Tiia Nukki 26,06 (15)	Sini Laaksanen 32,54 (139)
3,8-4,0	Petri Meriläinen 29,21 (75)	Teemu Ritasalo 32,52 (153)
3,2	Heli Nukki 23,31 (60)	Pauliina Nurmi 28,15 (157)
3,2	Tommi Högmänder 22,45 (67)	Pekka Laitinen 19,54 (126)
5,2	Jokke Myöhänen 34,06 (65)	Janne Pulli 48,18 (149)
5,3-5,6	Sanna Laaksanen 35,39 (41)	Mervi Virtanen 1.00,06 (153)
6,1-6,4	Valtteri Väyrynen 43,07 (61)	Vesa Koistinen 43,32 (150)
YHT:	3.34,35	4.25,51
31,1	61. 6,54 min/km	150. 8,33 min/km





OK ORION GP 7.-8.7.1990



Kehitys kehittyä. Niin myös Virossa. Osallistuimme tänä vuonna heinäkuun alussa Etelä-Virossa järjestettyihin kahteen OK ORION- seuran kilpailuun, ja tällä kerralla kaikki matkaan ja kilpailuihin liittyvät järjestelyt osuivat melko lailla nappiin.

Viron parhaat suunnistusmaastot sijaitsevat juuri täällä maan eteläosassa. Tällä kerralla kilpailtiin Kooraste- nimisellä paikkakunnalla samoilla kartoilla, joilla vuotta aikaisemmin oli järjestetty Ilves- viesti. Maastot olivat pääosin hyväkulkuisia kangasmaastoa ja kartat erinomaisia. Kaikki suomalaiset olivatkin tällä kerralla varsin tyytyväisiä kilpailuihin. Menestyskin oli hyvä. Esimerkiksi H35A- sarjassa Angeliemen parivaljakko Knaapi - Saarimäki otti molempina päivinä kaksoisvoitot, vaikka kumpikin oli ensimmäistä kertaa koko Virossa. Omat sijoitukseni olivat kolmas ja seitsemäs.

Majapaikkamme oli hotelli Sade Valgan kaupungissa. Kaupungista puolet sijaitsee Latvian puolella ja sen puoliskon nimi on Valka. Viron ja Latvian raja kaupungin läpi on vieläkin selvästi havaittavissa vaikei sitä mitenkään ollut ainakaan vielä uudelleen merkitty. Valgan kadut olivat kuin Uudenkaupungin kadut suoraan 50- luvulta. Kuka muistaa vielä esimerkiksi Kauppakunta Kalannin myymälät ennen nykyistä Sokosta Uudenkaupungin torin eteläpuolella? Juuri sentapaisia rakennuksia Viron kaupungeissa on. Vanhaan leppoisaan tunnelmaan oli hetkeksi oikein mukavaa palata lähes aitoon ympäristöön.

Vakkarastilaisia ei matkassa ollut muita ja jyskeläisetkin peruuttivat osallistumisensa, koska joku heidän kavereistaan oli vierailut Vakka-Rastin laavulla useammankin kerran ja sen seurauksena vietettiin samanaikaisesti häitä. Onnea nuorelleparille.

Jyskeläiset ja muutkin voivat myöhemmin kuitenkin jälleen osallistua uusille Viron suunnistusmatkoille. Seuraava onkin jo heti syys/lokakuun vaihteessa. Matka alkaa perjantaina 28.9. ja päättyy maanantaina 1.10. Virossa on tällöin kaksipäiväinen Suunto-Games, jonne Suomesta on lähdössä kymmeniä ellei peräti satoja suunnistajia. Lisätietoja matkasta ja kilpailuista saa allekirjoittaneelta, puh t. 90-3933472, k. 90-8783216.

SEPPO RAULA



VIRO

RASTI- VAKKANEN



FANØ 1990

Pohjoismaisten suunnistustestaruuskilpailujen yhteydessä juoksevat paitsi ns. valiot, myös PRESS-edustajat oman arvokilpailunsa. Tämä tärkeä tapahtuma harvemmin ylittää uutiskynnystä huolimatta siitä, että siinä yleensä saadaan suomalainen PM-voittaja (lue: Juhani Pikkarainen). Samoin lehtiniiloilla on taipumusta jättää noteeraamatta Pressin MM-suunnistukset.

Allekirjoittanut on juossut VaRa-väreissä Press-radoilla neljä kertaa. 1987 MM Ranskassa ja 1989 MM Ruotsin Skövdeissä. 1988 PM Ruotsin Halmstadissa ja nyt 1990 PM Tanskan Fanössä. Arvokilpailujen putki alkaa olla vaikuttava, menestys ei.

Ja sitten selityksiä ja selityksiä. MM-kisoissahan ei voimillään pärjätä, kun siellä on niin paljon osanottajia. PM-kisat taas ovat niin huonosti järjestettyjä (kuten 1990), että harmittaa jo ennen starttia. Kärkeen ei ole asiaa, mutta näyttöjäkin on omalta tasolta tullut...

Vuoden 1988 PM-kisoissa hävisin Pikkaraisen Jussille 25 min, tänä vuonna enää 23 min 59 sek! Toisaalta Halmstadissa hävisin Suunnistajan entiselle päätoimittajalle Mäen Ollille pari minuuttia, Fanössä ero oli toisinpäin! Sitäpaitsi Skövden MM-rasteilla (1989) O.Mäki jäi myös yli 2 minuuttia ja Suunnistajan nyk. päätoimittaja Viitosen Mattikin 15 sekuntia. Tänä vuonna M.Viitanen söi kilpailuamuna vatsansa täyteen eikä uskaltanut dyneille ollenkaan! Sitten min hän onkin ilmoittanut eroavansa Suunnistaja-lehden päätoimittajan vakanssilta. Entäpä vertailu Skogssportin päätoimittajaan? Ruotsalainen Elfströmin Pelle oli nyt Tanskassa vielä 10 min Rasti-Vakkasen päätoimitusta nopeampi. Siinäpä seuraava tavoite!

Todettakoon vielä, että Pressin PM-kisojen pääsarjan (6,5 km) voiton ohella myös toisen sarjan (3,0 km) mestaruuspalkinto tuli Tanskasta Suomeen. Voittaja oli järjestäjien listan mukaan Caj Ståhlström, YLE, FIN. Hänen loppuajassaan oli tosin tunnin virhe, mutta kun ero oli noinkin pieni, päätti Stola hakea pokaalin.

Jos Pressin PM ei ylittänyt uutiskynnyksiä Suomessa, niin yhtä heikosti kävi varsinaisten kisojen uutisoinnin Tanskassa. Huolimatta siitä, että Allan Mogensen voitti miesten sarjan. PM-kisojen jälkeisen maanantain Länsi-Jyllannin maakuntalehti kertoi neljällä sivulla jalkapallosta, mutta ei sanallakaan PM-suunnistuksista. Esbjergin (Fanön) seudun paikallislehti Vestkysten ei määrässä yltänyt oman U:gin Sanomien tasolle.

PM-PRESS 1990 6,5 km

1. Juhani Pikkarainen	FIN	38,00	Tanskan PM-kisojen yhteydessä heitettiin ilmaan mukava kysymys: Tiedätekö, kenestä kahdesta muodostuu 300 kiloa suomalaisen suunnistustiedotuksen eliittiä???
2. Anders Vestergård	FIN	39,10	
3. Rainer Sommerhalder	SUI	45,49	
4. Måns Åkerblom	FIN	47,01	
5. Per Elfström	SWE	51,37	
6. Per-Åke Mattson	FIN	53,52	
7. Kjell Larsson	SWE	55,14	
8. Totte Smedslund	FIN	57,23	
9. Veijo Viitanen	FIN	1.01,59	
10. Olavi Mäki	FIN	1.02,43	
11. Harri Hoffman	FIN	1.07,00	

Veijo V.

RASTI- VAKKANEN



O-RINGEN GÖTEBORG

Sveriges Internationella 5-dagarsorientering

23-27 Juli 1990

Tuo otsikko tarkoittaa samaa kuin Ruotsin 5-päivän rastiviikko. Ja minun kohdallani se merkitsi myös yhtä iloista ja mukavaa kesälomaviikkoa - sainhan sen kuluessa SUUNNISTAA 5-PÄIVÄÄ peräjälkeen! Se on kuin kokeilisi noita omia rajojaan vieläkin kestävytydessä ja keskittymisen taidoissa.

Kilpailualueet olivat lähellä Göteborgia, yllättävän lähellä suurkaupunkia ja kisakyläkin oli ihan kaupungin keskustassa! Itselläni oli hyvät olot koko viikon ajan, kun sain majoittua veljeni luona - hotellitasoa paremmin!

Rastiviikolla oli Vakka-Rastin edustusta mukana ihan huipputasolta tällaisen meikäläisen tasoon asti. Koskivaaran "Eikku" kun ilmoittautui mukaan viime tipassa ottamaan mittaa maailman muiden huippujen kanssa. Ja me muut sitten enemmän ja vähemmän lomailun merkeissä. Nukkien koko perhe oli ensikertaa O-ringenissa, minä kolmatta kertaa ja Tapio Pullinen jo ties monettako kertaa. Tapiosta lisää tämän jutustelun lopuksi. Ensin muutamia kommentteja itse viikosta.

Tämä Rastiviikko on mammuttitapahtuma, siitä kertoo jo suuri osanottajien määräkin. Noin 21000 suunnistajaa, huoltajat ja järjestelyhenkilökunta sekä yleisö! Osaavat nuo ruotsalaiset jo monien vuosien kokemuksella tuollaiset kisat järjestää - kateeksi käy suomalaisten puolesta. Maastot ja radat olivat mielestäni ihan riittävän hyviä, kun ottaa huomioon olosuhteet ja kilpailijoiden määrän. Voihan niitä joku ammattivalittaja arvostella, mutta on syytä muistaa, että hyvä suunnistaja selviää mitä monipuolisimmissa maastoissa ja erilaisilla radoilla, eikä ole syytä etsiä juuri minulle sopivia maastoja eikä liioin vaatia, että radatkin olisi suunniteltu juuri minulle sopiviksi!!! Vakkarastilaiset suunnistajat suunnistivat - eivät kä nuri sseet jostain epäoleellisesta! Se oli hyvä se.

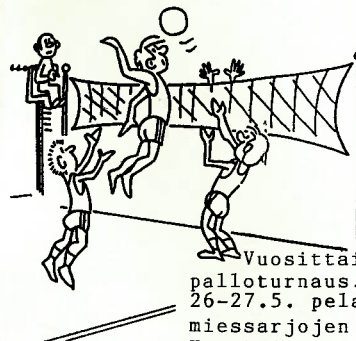
Kilpailun kuluessa metsässä oli paljon suunnistajia ja niiden paljous pakoitti tekemään omaa työtä suunnistaessaan ja unohtamaan muut! Jokaisen polun risteyksessä oli pieniä "torikokouksia", joten aloittelevatkin saivat varmaan apua. Niinpä erään kerran Nukin Teemukin auttoi jotain "tyttöä", mutta sanoi sen kannattaneen koska palkkioksi sai kauniin hymyn! Teemulla siihen oli toki aikaakin, sillä hän voitti sarjansa yli 8 minuutin erolla seuraavaan! Koko Nukkien perhe nautti viikosta ja sen antamista kokemuksista. Varsinkin Tiia ja Heli saivat uutta kokemusta. Mainittamoon vielä palkintojen jako, se koetteli kestävytyttä voittajilta, sillä yli tunti meni voittoseremonioissa!

Olihan siellä Laitilan Jyskeenkin suunnistajia lähes parikymmentä ja se oli tietenkin antamassa Vakka-Suomalaista väriä. He olivat hoitaneet tyylikkäästi suhteitaan kummikuntaansa ja saivat majoituksenkin mukavasti järjestettyä - siis suhteet on syytä pitää kunnossa. Minäkin sain tulla La-Jy:n linja-autolla kotikulmille

ihan kivasti heti kisojen päätyttyä. Siitä kiitokset mm. Elon Jussille.

Viisi peräkkäistä päivää kilpailla ja kun siinä ilossa ei malta ottaa mitään päivää kevyesti, niin arvaahan sen, että jäntereissä alkoi jo viimeisenä päivänä tuntua. Kun vielä maasto oli "vähän" mäkistä ja hellettä samalla - olin väsähtämässä! Peruskunto on siis pidettävä mielessä jos sinne aiotte joku vuosi lähteä! Viikko oli tosi kiva ja voin suositella sitä kokemuksena ainakin niille, jotka eivät ole sitä vielä kokeilleet. Tuloksia viikolta olette jo lukeneet paikallisesta ja muistakin aviiseista.

Rasti -Raimo



PATER-NESTOR?

Vuosittain pelataan Helsingissä President Cup -lento-palloturnaus. Se on mahtava tapahtuma, sillä tänä vuonnakin 26-27.5. pelatussa turnauksessa oli mukana kaikkiaan 82 ikä-miessarjojen joukkuetta. Näin kahden päivän aikana käytiin Kisahallissa lähes 600 ottelua.

Entä tämä Pater-Nestorit? Se on vasta perustettu veteraanilento-palloilijoiden yhteenliittymä Lounais-Suomessa ja se toimii Raision Loimun siipien suojassa.

Turnauksessa Pater-Nestorit lentopalloilivat mm. 65-sarjassa, joka oli vanhin sarja ja jossa President Cup-voiton lisäksi ratkaistiin ensimmäistä kertaa Suomen mestaruus. Mainittakoon, että Pater-Nestorien joukkueessa pelasivat mm. uusikaupunkilaiset veteraanit Erkki Luntamo, Valter Hirvonen ja Erkki Rumpunen.

Entäpä veteraanien SM-tulos? Yllätys, yllätys, mestariksi 12 joukkueen ryhmästä kovien ja tasaisten pelien jälkeen selviytyi -- Pater-Nestorit!

Kuopiolainen KuPS-Volley taisteli hopealle ja maamme ykköslento-palloilijan Manun joukkue Sikariporras jätettiin kylmästi pronssille. Ja kun Manu oli peleissä mukana, olivat myöskin TV-kamerat paikalla. Tällöin Manua haastateltiin mm. Kymmenen Uutisissa.

Suunnistajina paremmin tunnetut Erkki ja Valtsu olivat mukana myös Suomen Sotaveteraaniliiton lentopallon mestaruus-kilpailuissa Oulussa viime maaliskuussa. Rastilaiset pelasivat Varsinais-Suomen piirin joukkueessa, joka voittikin liiton B-sarjan mestaruuden.

Suunnistajat pystyvät näköjään arvokisojen mitalisijoille muissakin urheilulajeissa kuin suunnistuksessa.

V.H.

MENESTYSTÄ

Suunnistuksen Suomen mestaruuskilpailut on tätä kirjoitettaessa yösuunnistusta lukuunottamatta pidetty. Kun seura-lehtemme ehtii jäsenten luettavaksi, tiedetään jo vakkarasti-laisten tulokset Joensuustakin. Toivottavasti SM-yö kaunisti alla olevaa vuoden 1990 mitalitilastoa.

		Kulta	Hopea	Pronssi	
24.6 SM-pitkä/Varkaus		-	-	1	
26.8 SM-päivä/Padasjoki		1	1	-	
9.9 SM-pikamatka/Karjaa		1	-	-	
22.9 SM-yö/Joensuu		?	?	?	
Yht:	1990	2	1	1	= 4
(Vrt:	1989	4	4	2	=10)
(Vrt:	1988	2	1	-	= 3)

Vakka-Rastin SM-italien suunnistajina ovat olleet: D21 SM-pitkän matkan pronssi Eija Koskivaara, H70 SM-päivän kulta Erkki Luntamo, H45 SM-päivän hopea Seppo Sorri ja D21 SM-pika-matkan kulta Eija Koskivaara. Lisäksi SM-plaketteja on saavu-tettu eri kilpailumuodoissa lukuisa määrä.

pm-kilpailut

SVUL:n Varsinais-Suomen piirin mestaruuskilpailuista on Vakka-Rasti saavuttanut epävirallisten laskujen mukaan ennätyskelli-sen mitalituloksen. Vuoden 1990 tilastossa on huomioitava yhden kilpailumuodon, pm-pikamatkan lisäys.

Pm-kultamitalien takana ovat: **Hs-viestit** D16 Sanna Laaksonen, Mervi Virtanen, Tiia Nukki; **Latusuunnistus** H50 Raimo Reunanen; **Viestit** H50 Kari Honkanen, Pekka Paukku, Raimo Reunanen; **Partio** H40 Kalevi Kankaala, Teemu Nukki, Seppo Raula, H50 Kari Honka-nen, Pekka Paukku, Raimo Reunanen; **Pitkät matkat** D40 Maija Verha, H40 Teemu Nukki, H45 Koitto Verha, H50 Kari Honkanen; **Yösuunnistus** H35 Jaakko Raula, H40 Teemu Nukki, H50 Raimo Reu-nanen, H65 Valter Hirvonen.

		Kulta	Hopea	Pronssi	
27.1 Pm-hiihtosuunn./Mynämäki		-	2	3	
28.1 Pm-hs-viestit/Mynämäki		1	3	-	
18.3 Pm-latusuunnistus/Yläne		1	4	-	
26.5 Pm-viestit/Lieto		1	4	1	
13.6 Pm-pikamatka/Paimio		-	1	3	
26.6 Pm-partio/Tarvasjoki		2	-	4	
7.8 Pm-pitkät/Vahto		4	4	1	
18.8 Pm-päivä/Piikkiö		-	2	2	
4.9 Pm-yö/Loimaa		4	2	1	
Yht:	1990	13	22	15	=50
(Vrt:	1989	10	9	13	=32)
(Vrt:	1988	16	14	8	=38)

RASTI- VAKKANEN

NORDISK BUDKAVLE '43

4-5 aug. 1990

Vakka-Rastin ikämiehet ja -naiset olivat elokuun ensimmäisessä viikonvaihteessa jo perinteisellä kilpailumatkalla pohjoismaisissa 43-viesteissä. Menestystä on eri vuosina tullut seuraavasti:

	H43	D43	H55
1984	32.	--	--
1985	22.	--	--
1986	5.	--	--
1987	55.	--	--
1988	6.	36.	--
1989	11.	33.	64.
1990	8.	hyl	55.

Ennen tämän vuoden H43-Tiomilaa VaRa oli kiertopalkinnon pisteissä yhdeksäntenä. LiePa piti kärkipaikkaa, mutta menetti sen vuoden 1990 tulosten jälkeen. Ko. kiertopalkinnosta kilpail-laan vielä ensi vuonnakin, jolloin VaRa jatkaa nousuaan.

Ikäihmisten Tiomilan kolmen sarjan saavutukset on jo taannoin uutisoitu paikallislehdissä. Kisa pitää porukkaa valveilla yli kesäisen yön ja tapahtumassa on toisaalta kovan kilvan tuntua ja toisaalta rentouttavan meiningin makua. Paras ajatus vuoden 1990 viesteissä suunnistusvauhdiksi taisi olla: "Alussa täysillä ja loppua kohti pikku hiljaa kiristään..."

Vakka-Rastin joukkueet 1990: **H43** Kalevi Kankaala, Seppo Raula, Jaakko Raula, Kari Honkanen, Koitto Verha, Seppo Sorri, Aarre Salmi, Raimo Nurmi, Rauli Helkkula ja Teemu Nukki; **D43** Maija Verha, Taina Kankaala, Raili Vienola, Kirsti Tervakangas ja Maarja Ritasalo; **H55** Kari Grönroos, Raimo Reunanen, Valter Hirvonen, Erkki Luntamo ja Pekka Paukku.

Plac	Nr	Lag	Distr	Tid	Diff	Växlings-placeringar										
						1	2	3	4	5	6	7	8	9		
H 43	1	4 On Käre	DALAR	625.18	0.00	84	45	44	18	11	5	5	2	2		
	2	161 Tullinge SK	STOCKH	625.43	0.25	16	15	23	6	4	3	2	1	1		
	3	16 Gustavsbergs IF	STOCKH	639.45	14.27	66	18	9	5	2	2	3	13	5		
	4	2 Angelniemen Ankkuri	FINL	642.11	16.53	55	69	51	16	1	1	7	8	3		
	5	40 IK Hakarpspojkarne	SMAL	642.41	17.23	29	58	57	33	22	35	28	20	13		
	6	52 Avesta OK	DALAR	642.48	17.30	3	1	29	17	8	6	9	16	11		
	7	172 Järvenpään Palo (JÄPA)	FINL	642.55	17.37	34	13	28	13	13	14	4	4	8		
	8	11 Vakka-Rasti	FINL	644.21	19.03	15	16	31	36	38	25	10	6	4		
	9	96 Keravan Urheilijat	FINL	645.17	19.59	37	42	21	15	12	24	6	5	9		
	10	3 Kangasalan Kisa 1	FINL	645.44	20.26	22	8	25	11	5	4	1	3	6		
D 43	1	501 Färna AIK 1	HALL	286.01	0.00	6	3	4	1	1						
	2	535 Eskilstuna IF OK	SÖRML	296.57	10.56	3	30	23	12	2						
	3	507 OK Skoghörternas	VÄSTG	297.05	11.04	10	5	3	7	3						
H 55	1	372 Snättringe SK	STOCKH	247.36	0.00	14	15	3	3	1						
	2	303 Västerås SOK 1	VÄSTM	258.43	11.07	26	4	21	6	2						
	3	323 Almbv IK 1	NARKE	260.34	12.58	38	21	4	1	3						
	55	364 Vakka Rasti	FINL	365.05	117.29	32	9	23	42	55						



RASTI- VAKKANEN

Valmennus

1.



Juoksijalla on se suuren-
moinen etuoikeus, että
hän juhlii usein silloin,
kun olo on kipeimmil-
lään: kun takana on ark-
tisella sisulla läpironnot-
tu rutistus, kun paikat
ovat läpituokoksissa niin,
ettei avain tahdo koti-
oven lukossa kääntyä.
Mieli on syrjällään "ähä-
kutti, minä tein sen." kül-
jahduksia ja vaahtokyl-
vyn tahi saunan odotus-
ta. Kävelyn paakkuun-
tuminen ja lihasten kan-
keus saattavat olla mu-
kaviakin matkamuistoja
-tietääpä tehneensä jo-
tain. Huolestua ei kui-
tenkaan tarvitse, vaikka
nämä "otreet" ottaisivat
ajan mittaan lievetäk-
seen: ilmiö on merkki
siitä, että alkuvierittelyt
ja loppuvierittelyt on
tehty taiten ja huolella.
Juoksu vahvistaa erityi-
sesti suuria reisilihaksia.

Harjoitusmäärän ja -te-
hon kasvaessa ne saatta-
vat kiristyä, jos lihas-
huollosta ei huolehdi-
tä. Epäsuotuisan olotilan
jatkuessa saattaa tiedos-
sa olla myös selviä vam-
moja. Rauhallinen - ja
ennenkaikesta huolelli-
nen venyttely lenkin
pääle pitää paitsi lihak-
set kunnossa myös pa-
lauttaa ne nopeammin
seuraavaa harjoitusta
varten. Reisilihashen
ohella juoksijan strategi-
sia kohteita ovat akilles-
jänne ja jalkaterä. Myös
niille kannattaa varata
aikansa. Venyttelyssä ei
saa nytkyttää eikä repiä -
ei liioin hutiloida. Oikea
tapa on se, että venytys
viedään mukavalla tun-
tuvaan vaiheeseen ja pi-
detään siinä 14-40 se-
kuntia lihasryhmästä
riippuen: mitä suurempi
lihas, sitä suurempi ve-

nyttysaika. Oheisessa
piirroksessa (1.) on
muutama perusliike ve-
nyttelyn ohjenuoraksi.
Ohjelma on hyvä käydä
läpi joka lenkin päät-
teeksi. Kun viikottaiset
harjoitusmäärät alkavat
nousta, on syytä tehdä -
esim. lepöpäivänä - eril-
linen, pidempi, noin
puolen tunnin venytte-
lyohjelma. Se vähentää
osaltaan esim. hieronnan
tarvetta. Jotta siitä saatai-
siin kaikki hyöty irti, ei
ole pahitteeksi kääntä
alan kirjallisuuden tai
asiantuntijan puoleen.



kespu
KEVÄTPOKKARI -90

RASTI- VAKKANEN

Hyvä tietää

Suunnistusseura Vakka-Rastin toiminta-ajatuksena on harjoittaa ja kehittää suunnistustoimintaa Vakka-Suomen alueella niin, että mahdollisimman moni voisi harrastaa omien kykyjensä ja halujensa mukaan kunto-, kilpa- tai huippusuunnistusta.

Vakka-Rastin jäsenistö voi mukavasti vaikuttaa toiminnan suuntaviivoihin osallistumalla vuosikokouksiin. Kevätkokouk-
sessa vahvistetaan tilinpäätös ja toimintakertomus. Syyskoko-
uksessa (vaalikokouksessa) päätetään tulevan vuoden toiminta-
suunnitelmasta ja talousarviosta. Lisäksi vaalikokouksessa
valitaan seuralle puheenjohtaja, hallituksen jäsenet ja
jaostojen jäsenet.

JAOSTOJEN TEHTÄVÄT/YLEISET:

1. Yleistä

- Jaostot kokoontuvat riittävän usein pohtimaan asioitaan. Ns. järjes-
täytymiskokous on pidettävä heti tammikuun alkupuolella. Jaosto va-
litsee itselleen varapj:n sekä tarvittaessa sihteerin, ja sopii muu-
tenkin tehtävä- ja aluejaosta keskenään.
- Jaostosta tulee aina jonkun olla hallituksen kokouksessa edustamassa
jaostoa, jos jaoston vakituinen pj. on estynyt.
- Jaostot pyrkivät toimimaan mahdollisimman itsenäisesti ja valmistelevat
hallitukselle esitettävät asiat riittävän perusteellisesti.
- Jaostot päättävät itsenäisesti asioista, joihin on valtuudet annettu
ja käytännön kokemus on osoittautunut oikeudenmukaiseksi.

2. Tiedotustoiminta

- Huolehtii jaostonsa asioiden tiedottamisesta jäsenistölle: US:n
Seuratoiminta-palsta, Rasti-Vakkanen, ym.
- Huolehtii ulkoisesta tiedottamisesta (yhteistyössä tied.siht. kanssa).

3. Tavoite- ja toimintasuunnitelmat sekä toimintakertomus

- Laatii jaostonsa tavoite- ja toimintasuunnitelman vuosittain
seuran hallituksen käsittelyyn.
- Laatii toimintakertomuksen edelliseltä toimintakaudelta.

4. Yhteistyö

- Jaostot tekevät ehdotuksia hallitukselle jaostonsa toimialaan liit-
tyvissä asioissa sekä informoivat hallitusta tapahtuneista.
- Jaostot pitävät yhteyttä liittoon, piiriin ja alueen vastaaviin
henkilöihin sekä ovat yhteistyössä muiden jaostojen vetäjien kanssa
sekä seuran johtohenkilöiden kanssa.
- Jaostot aktivoivat seuran jäseniä osallistumaan koulutus-
tilaisuuksiin ja alansa kursseille.

JAOSTOJEN TEHTÄVÄT/JAOSTOKOHTAISET TEHTÄVÄT

Vakka-Rastin eri jaostojen tehtävät on määritelty ja luetteloitu
monisteessa "VaRa ry/SEURATOIMINNAN OHJE/9.10.1989".

Ohjetta voi pyytää pj. Tahvo Rautavuomalta tai sihteerin Outi
Nurmelta. - Kannattaa tutustua!

Ohjeessa on tehtävälistaa Kalanti-jaostolle, kilpailunjärjestely-
jaostolle, kuntourheilu-retkeilyjaostolle, nuorisajaostolle ja
valmennusjaostolle sekä kartta-asiamiehelle, talousohjaajalle ja
tiedotussihteerille.

RASTI- VAKKANEN

Urheilujalkineista ja verryttelystä

Monelle nuorelle ja vanhemmallekin urheilijalle vammautumisen tuoma pakollinen lepo tai jopa kilpaurheilun lop-

Jotta ongelmilta vältyttäisiin, on tärkeää huomioida mm. seuraavat asiat:

Urheilujalkineiden valinnasta

Urheilui- ja liikuntajalkineiden valinta on täysin terveellaiselle ja vähän liikuntaa harrastavalle varsin helppoa: kauppaan, hyllylle, kassalle ja kotiin. Muutta jos luunkin määrä ja teho lisääntyvät ja/tai jalkaterästä on virheasento ja/tai ilmenee rasitusvammoja, niin jalkineiden valinta on jo vaikeampaa vaatimusten lisääntyessä.

Nyrkkisääntönä voitaisiin pitää, että kengän tulisi olla tukeva, kestävä ja kantaiskua vaimentava. Harjoittellessa kengän keveydellä ei ole merkitystä, kilpajalkineet täysin asia erikseen.

Edellä mainitut ominaisuudet löytyvät lähes kaikkien urheilukenkävalmistajien esitteistä, mutta usein itse kenkistä ne puuttuvat.

Tavallinen kuluttaja voi tehdä kaupassa itse nopean testin, jolla selvitetään täyttyäkö kenkä käyttäjänsä vaatimukset: 1) kiertöjäykkyys, jonka kengän sisässä, sisäpohjallisen alla oleva kovike – pinokopohja – saa aikaan; testataan kiertämällä kenkää korkiruuviksi. 2) edellisestä johtu-

LÄHDE: SUL-Sanomat 3/1989

Pekka Hurskainen,
lääkintävoimisteliija,

Tampereen Urheilu-
lääkäriasema

en kenkä taipuu pituussuunnassa vain siltä kohdalta mistä jalkateräkin normaalisti taipuu eli päkiästä; kenkä ei saa taipua kaksinkerroin, 3) tukeva kantakuppi, joka rajoittaa kantaluun kiertymistä ja taipumista sivulle.

Verryttely

Tavallisesti lajissa kuin lajissa huolehditaan lämmittelystä eli alkuverryttelystä. Mutta ajankäytössä ja menetelmissä on suuria vaihteluja selvästä laiminlyönnistä jopa liialliseen, väsyttävään lämmittelyyn.

Jäähdyttely eli loppuverryttely sen sijaan näyttää olevan harvoilla luonnollista ja tehokasta.

Lämmittely eli alkuverryttely

Lämmittelyn merkitys on suurin tekniikka-, voima- ja nopeusharjoituksissa sekä kova-tehoisten kestävyys- ja nopeuskestävyysharjoitusten yhteydessä- ja tietenkin ennen kilpailusuoritusta.

Alkuverryttely jaetaan yleiseen ja lajinomaiseen verryttelyyn. Yleisellä verryttelyllä pyritään parantamaan liikuntakoneiston – lähinnä hengitys- ja verenkiertoelimis-

tön – suoritusvalmiutta. Käytännössä se on teholtaan alhaista ja kohdistuu suuriin lihasryhmiin ja vaihtelee ajallisesti 15–60 minuuttiin.

Lajinomaisessa alkuverrytelyssä tehdään liikkeitä tai liikesarjoja, jotka kuormittaviin lihaksiin tai lihasryhmiin. Käytännössä tehdään lajinomaisia liikkeitä ja suorituksia nousevalla teholla ja tapailaan lajitekniikkaan sekä kilpailuryhtiä.

Urheilijan on aina verryttävä yleisesti ennenkuin siirtyy lajinomaiseen verrytte-lyyn. Kilpailua edeltävä läm-
mittely ei saa aiheuttaa kilpai-
lusuoritusta haittaavaa väsy-
mystä tai energiavarastojen
vähenemistä.

Vältä liian monia, liian pitkiä runsaasti maitohappoa muodostavia kilpailutehoisia toistoja – hanki silti tuntumaa kilpailuvauhtiin.

Jäähdyttely eli loppuverryttely

Jäähdyttelyllä harjoituksen tai kilpailun jälkeen pyritään nopeuttamaan palautumista ja maitohapon poistumista, 2) laukaamaan lihasten jännityksiä ja saavuttamaan lihaksen lepopituus, 3) henkiseen rauhoittumiseen ja rentoutumiseen.

Loppuverritytely toteutetaan holkkanä tai vähitellen hidastuvana lajisuorituksena rauhallisesti ja omassa tahdissa. Kestoltaan se vaihtelee 20–40 minuuttiin lajista, harjoituksesta ja kilpailusta riippuen omat yksilölliset tavat ja ulkoiset tekijät huomioon ottaen.

Jäähdyttelyn laiminlyönti ja aliarvioiminen on valitettavan yleistä, ja johtunee siitä, että urheilijan lisäksi myös valmentajan pitkäjännitteisyys ja mielenkiinto loppuvat varsinaisen harjoituksen ja etenkin kilpailutilanteen jälkeen.

Muistitko ilmoittaa?

COMING EVENTS



- ** Vakka-Rastin sääntömääräinen SYYSKOKOUS marraskuussa Uudessa kaupungissa. Vaalikokouksessa valitaan seuran luottamus- ja toimihenkilöt sekä jaostojen jäsenet. Lisäksi vahvistetaan vuoden 1991 toimintasuunnitelma ja talousarvio. - Vaalikokouksen aika ja paikka tarkemmin myöhemmin.**
- ** Vakka-Rastin koko perheen JOULUJUHLA joulukuussa Uudessa kaupungissa. Perinteistä ja uutta ohjelmaa. Myös palkintojenjakoa. - Joulujuhlan aika ja paikka tarkemmin myöhemmin.**
- ** Vakka-Rastin hallitus kokoontuu tänä vuonna vielä seuraavasti: maanantaina 8.10.90 klo 18,30 ja maanantaina 12.11.90. - Paikka (aika) tarkemmin myöhemmin.**
- ** Vakka-Rastin muut tulevat tapahtumat Uudenkaupungin Sanomien Seuratoiminta -palstalla. - Lue ja ole aktiivinen -- osallistu.**



JÄSENILMOITUS

Haluan liittyä suunnistusseura
VAKKA-RASTI ry:n jäseneksi

Nimi:

Sotu: **Ammatti:**

Osoite:

Puhelin, koti: Työ:

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

Perheemme Nimi: Sotu:

Nimi: Sotu:

Nimi: Sotu:

Pvm: Allekirjoitus:

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